

夜间也可健身 但应避免太晚太累

本报记者 易龙吟/文 潘笑坤/摄



周末集中锻炼 也可有效减脂

本报综合报道

内脏脂肪不仅影响身材,还会带来诸多健康问题。如今,越来越多的人开始关注如何减少内脏脂肪、改善腰围。然而,生活、工作、家庭的影响,许多人难以在平时抽出时间进行锻炼。那么,与平时规律运动相比,偶尔的“周末运动”的效果是否会“打折”呢?它对减少内脏脂肪是否也有积极作用呢?

近日,《美国心脏病学会杂志》子刊发表的一项研究指出,不论偶尔运动(仅周末运动),还是平时坚持规律运动,均有助于改善心脏代谢水平,减少内脏脂肪组织。关键是——你的运动可以达到“推荐量”,即每周150分钟以上中等强度运动或75分钟高强度运动。

这项研究对1.7万余人进行了分析,参与者均佩戴了可穿戴设备一周,并且接受了心脏磁共振成像,评估心脏周围的脂肪沉积情况。根据体力活动模式参与者被分为三组:不运动;仅周末运动;平时规律运动。与“不运动”的人相比,“仅周末运动”和“平时规律运动”人的内脏脂肪组织、心包脂肪组织以及全身脂肪量均显著降低。与“不运动”的人相比,“平时规律运动”和“仅周末运动”的人的内脏脂肪组织分别减少0.96升和0.71升。

这意味着,只要达到推荐的运动量,即使每周只锻炼1-2天,依然会从中受益。运动最重要的是身体活动的总量,而非运动模式。这项研究也为那些因工作或生活限制而无法进行日常运动的人群提供了灵活的运动选择。所以,平时能坚持规律运动最好,如果没时间,也可以周末把运动安排起来。

此外,要想更快减少内脏脂肪,一定要吃、动结合,运动和热量限制都能通过负能量平衡实现减脂。但对于超重和肥胖者来说,运动比限制热量摄入更适合减少内脏脂肪。

夜间健身不等于熬夜健身

小刘是运动爱好者,喜欢跑步、打篮球,但由于白天工作忙,只能晚上运动。有一次,小刘运动后晒朋友圈,有朋友评论道:“晚上最好不要运动,伤身体,睡不好。”这让小刘倍感疑惑。从健身房等一些健身场所的现状来看,晚间也正是营业的黄金时间,甚至还有不少健身房打出了24小时不打烊的招牌。晚上11点,不少健身房仍然人声鼎沸。

深夜不宜健身,这个理论,很多人基本是从中医养生的角度出发,晚上11点到凌晨1点左右是肝脏排毒时间,因此要让身体进入休息的时间。为此,记者采访了浙江省立同德医院中医内科主任中医师关新军,他认为“晚上不是最佳运动时间”的说法有一

定的合理之处,但随着现代生活方式的改变,越来越多上班族无法在白天锻炼身体,只能利用夜间锻炼。因此,晚上运动不是一定有害,相反不管是白天锻炼,还是晚上锻炼,养成良好的运动习惯,总比不运动,吃完饭后坐着看电视、玩手机要好。

他解释,从中医的角度看,超过晚上11点仍不休息即可视为熬夜。“我们应当遵循昼夜的自然规律,即在日出后、日落前活动,入夜后则应休息。若在夜间进行高强度的运动,不仅可能导致肌肉疲劳和关节损伤,还可能因精神过度兴奋而影响睡眠质量。”关新军建议若条件允许,最佳锻炼时段应选在上午9点到10点,或下午3点到5点,最晚不宜超过晚上9点。

睡前2小时前更适宜

很多人运动完之后,会感觉特别兴奋,从而导致难以入睡,这也是很多人不赞成晚上运动的原因。不过,瑞士体育类科学期刊《运动医学》刊登的一项研究发现:晚上适量运动基本不会对睡眠造成负面影响,还有一定改善睡眠的作用。该研究发现,连续几个晚上做运动的测试者,21.2%的睡眠时间是在深度睡眠中;如果有一个晚上不锻炼,深度睡眠则降至19.9%。因此,并不是晚上运动会影响睡眠,相反选择夜间合适的时间运动,会有助于睡眠。

关新军提醒,晚上运动最好安排在晚饭后1.5小时和睡前1到2小时。这个时间段既不影响胃里食物的消化,也可以避免运动后身体过于兴奋,影响睡眠质量。如果是容易失

眠的人,建议将运动安排到睡前两小时,运动后要留出足够的时间让身体逐渐放松,心率恢复正常,有助于提高睡眠质量,运动后适量饮用温水。

除了时间段的选择,夜间锻炼运动不宜剧烈。乐刻明星教练筱雪告诉记者,夜间更适宜做有氧运动,如慢跑、瑜伽、游泳、骑单车、普拉提、力量训练等。此外,睡前进行一些较为舒缓的拉伸运动,是有助于形体塑造和改善睡眠的。

需要注意的是,夜间运动要控制强度。“运动强度要根据每个人的能力而定。”筱雪说,“如果晚上健身一段时间后,感觉精神饱满、食欲很好、睡眠质量很好、安静状态下脉搏,每分钟跳动次数和以往差不多或变缓,说明现运动量是适合自己的。反之则说明运动过量或者运动时间不对。”

随着生活方式的变化,年轻人在夜晚的消遣变得越来越多,夜健身也成为了不少人的选择,尤其是一些白天十分忙碌的上班族。

经过一天的工作,身体已经活动开了,关节和肌肉相对更加灵活,在进行运动时受伤的风险可能会相对降低。此外,晚上锻炼可以帮助上班族缓解工作压力,释放一天的疲劳和紧张情绪。运动后,身体会产生疲劳感,有助于更快地进入睡眠状态,提高睡眠质量。

但也有不少人认为,夜间是人体休息的时候,甚至有说法称晚上锻炼等于慢性自杀。夜间运动的好处和坏处有哪些呢?夜间锻炼在时间和强度上有什么要注意的?