

每天20分钟 科学运动帮你稳住骨密度

本报记者 洪 漩

近日,一项最新研究给出了一份“强骨运动处方”:每天只需20多分钟,骨头就能悄悄变结实。那么,这份“运动处方”在实操中该注意哪些要点?对此,浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科主任医师徐文斌以及韦德伍斯综合运动训练中心顾问张宸恺分享了自己的看法。

每天运动20分钟 可以增加骨密度

2026年7月,《英国医学杂志》分析了1.8万人的数据和6种常见的运动方式(快走/慢跑、有氧结合抗阻、单纯抗阻训练、太极拳等身心运动、混合有氧运动、全身振动)。最终,研究发现:快走或慢跑,才是性价比最高的“强骨运动”。

与不运动的人相比,快走/慢跑在三个关键部位都表现亮眼:腰椎骨密度方面提升约0.013克/平方厘米,与“有氧+抗阻”并列最佳;股骨颈骨密度方面提升约0.009克/平方厘米,胜过太极、瑜伽等身心运动;全髋骨密度方面显著改善,提升约0.021克/平方厘米。

研究还给出了一个几乎人人都能达到的“最低运动量门槛”:每周进行约2—3小时快走或慢跑,就开始抵消自然的骨量流失。换算下来,平均每天大约20多分钟,就已经是在悄悄增加骨密度了。

骨头的“拐点” 比你想象的早

那么,这份研究究竟如何?在徐文斌看来,很多人觉得骨质疏松是老年人才会担心的事,其实骨量的“拐点”来得比想象中早。“我们的骨细胞其实一直在更新换代,靠两种细胞协作——成骨细胞负责生产新骨头,破骨细胞负责破坏老旧骨头。当成骨细胞的活跃度快于破骨细胞时,骨量就会逐渐增加。”

在不同的年纪,这两种细胞的生产速度并不一样。小孩子长骨最快,几乎一天一个样;到30岁左右,骨量达到巅峰;之后年纪越大,骨量流失越快。需要注意的是,男性骨量是匀速减少

的,而女性因为更年期激素变化,骨密度会有一段快速下降的过程,受伤甚至骨折的风险也比男性更大。

徐文斌建议,女性进入更年期前,一定要保证营养和规律饮食,不要过度减肥,也不要饥一顿饱一顿。此外,平时可以做一些运动,促进骨细胞生成、减缓骨量流失。“可以做一些重量运动,用哑铃、水瓶子练习手臂。还有有氧运动,快走、慢跑、打球、跳舞等都很有效果。”

混合有氧 搭配起来更有效

结合这份报告,针对中青年群体,张宸恺给出了具体的强骨方案:推荐快走、慢跑,最好能搭配抗阻力训练一起进行。“快走、慢跑的频率,建议每周3—5次,每次20分钟,心率保持在120—140区间。”张宸恺说,“在此基础上,每周补充2—3次抗阻力训练,选择深蹲、臀桥、俯卧撑、引体向上这类基础动作,强化腰腹、四肢的肌肉力量。肌肉是骨骼的天然‘保护垫’,足够的肌肉力量能分担骨骼承压,大幅降低意外摔倒、骨折的风险。”

除了有氧加抗阻的组合,太极拳也是非常适配的训练选择,在锻炼过程中既能提升心肺功能、增长肌肉力量,还能强化身体的协调控制能力。

除了规律运动,日常细节的养护同样重要。建议保证充足睡眠,每天7—8小时,有助于骨骼修复和生长激素分泌。避免长期久坐,久坐会减少骨骼受力、加速骨量流失,建议每小时起身活动5—10分钟。饮食上,徐文斌提醒,女性进入更年期后对钙的需求会更大,可多吃乳制品、豆类、鱼和高钙蔬菜,必要时也可适当补充钙片。

五个高效动作 增肌塑形、改善体态

本报综合报道



一套均衡的全身力量训练,需要兼顾胸、背、肩、臀腿各大肌群,不偏科才能塑造匀称体态,同时强化骨骼与肌肉,提升基础力量。下面五个经典动作,覆盖推、拉、髋铰链三大力量模式,训练安排简洁高效,适合有一定基础、想要增肌塑形、改善体态的练习者。

上斜哑铃卧推

上斜卧推不仅能够像平板一样刺激到整个胸大肌,还会额外地让你上胸肌进步得飞快。

要点:

- ①手肘不要外开,手肘内收。
- ②凳子角度高30—45度。

组数:3组,10—15次。

杠铃深蹲

深蹲是力量训练之王,臀、腿、腰都会被练得更加强壮。

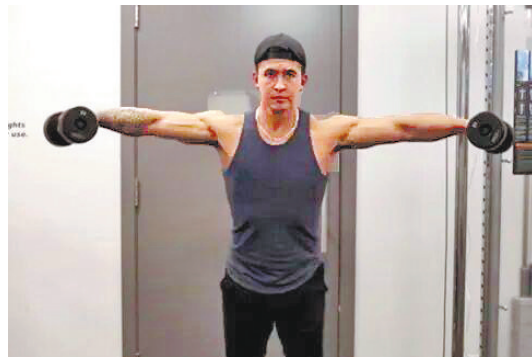
要点:

- ①练腿多,脚跟垫两个杠铃片。
- ②练臀多,箱式深蹲。
- ③脚尖轻微外八,双腿与骨盆同宽。

组数:3组,8—10次。

引体向上

引体向上无疑是刻画背部肌肉的



顶级动作,不论是增肌还是减脂或者居家自重训练,这都是不可或缺的动作。

要点:

- ①最大次数超过15个,增加负重。
- ②拉不了引体可以用高位下拉替代。

组数:3组,10—12次。

罗马尼亚硬拉、坐姿划船

主要练斜方肌,斜方肌对维持整体的体态和上肢的姿势非常重要。

要点:

- ①宽握,手肘打开,拉的时候收缩肩胛骨,想象肩胛骨中间有根笔。
- ②每次的动作都做完整。

组数:3组,12—15次。

推肩+飞鸟

主要训练三角肌的前、中、后束,让正面看起来更宽更立体,显壮。

要点:

- ①推肩时注意手肘不完全锁死,顶端稍停留,有控制地下放。
- ②哑铃飞鸟整个动作过程中,肘部必须始终保持微弯的状态,这能有效避免给肘关节带来过大压力,并确保目标肌群的参与。

组数:3组。

AI生成图