

HK 聚焦

# 我“型”我“塑” 健身房里的中年力量

■ 本报记者 马珂

## 一天两万步 你上了排行 可别伤了膝盖

■ 本报记者 马珂

随着人们健康意识逐渐增强，越来越多的中年人投身到运动当中。但不适当的运动，带来身体损伤的情况也越来越多。海南省人民医院于今年3月成立了运动医学科，专门针对运动损伤的患者进行治疗。

### 中年运动损伤患者增多

来自湖北的秦女士年轻时就特别喜欢运动。步入中年后，她为了健康，也没有停止过各类运动。“我什么运动都能做，打球、快步走、跳舞，我都喜欢。”直到去年，秦女士膝盖开始疼痛。

“秦女士膝盖半月板受到损伤，我们进行了微创手术，帮她治疗，但未来她的运动量不可以再像以前那么大了。”海南省人民医院运动医学科主任王广积告诉海南日报记者，人体生理机能从30多岁开始走下坡路，很多人健康理念增强，尝试不同的运动，希望拥有健康的体魄。

“运动人群的增加，使我们接诊到的因为运动造成损伤的中年患者也在逐年增加。”王广积介绍，医院曾经接诊过因为跳舞造成关节软骨损伤的；打羽毛球造成跟腱断裂的；还有走路走多了造成小腿血肿的。

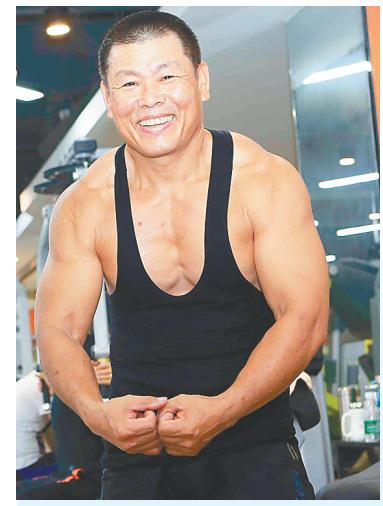
### 快步走你走对了吗？

王广积称，保持定期体检，对自己身体充分了解，是安全运动的前提。

高血压、心脑血管疾病、高尿酸患者不适合太剧烈的运动，例如足球、篮球等。

膝关节已经发生退变的患者，则不适合快跑、爬楼、马拉松等运动。

“快步走在中年人中很流行，有些人还经常在朋友圈里晒自己走步的排行。但我们发现有些中年人快步走，步数过多，也会对膝盖造成损伤。”王广积称，每天1万步，每次走步时间不超过1个小时，1周内走2~3次是比较适中的。但有些中年人，每天保持快步走的步数在2万多到3万步，则有些过量，会带来关节和肌腱的损伤。

健身爱好者。  
本报记者 陈元才 摄

骑自行车



骑单车能够将心血管功能增强3%~7%，常骑车的人患心血管疾病风险较低。经常骑车的人，心脏病发风险降低了11%~18%；每周只需要骑半小时自行车，就能帮助机体抵御冠状动脉疾病。骑车时一定要注意保护膝盖，适度骑行。

跳舞



跳舞是一种全身运动，可放松身心、愉悦心情、减轻压力、促进血液循环、增加摄氧量，有益心脏健康。

编者的话：

随着健康意识的不断增强，越来越久坐办公室的中年人开始主动寻找适合自己的运动。朋友圈里，不乏看到中年朋友晒自己健步走、骑车、游泳、瑜伽、羽毛球甚至健身等在各项运动中快乐的身影。然而，身体机能从中年起开始下滑加之没有科学的运动常识，也往往令这一群体因为不适当的运动而给身体造成伤害。本期《健康周刊》，关注中年健身群体，希望运动带给他们的只有健康，没有伤害。

### 中年“撸铁”成为时尚

无论你走进哪家健身房，器械区都是男性荷尔蒙爆棚的胸肌世界。仔细观察不难发现，在这个世界里，中年人已经成为主导。

“从前呢，健身房里多是追求肌肉美感的年轻人，有部分中年人也多数是出于职业需要，比如警察。”49岁的杨柏祥回忆着过往。

因为着迷史泰龙的电影，18岁就开始踏入健身圈的杨柏祥可以说见证了海口健身行业的发展。

“那时候想健身，只有海口市少年宫门口那一家健身房。10多块钱一个月用在健身上，在很多人看来是种奢侈，也有点不务正业。”杨柏祥起初只是断断续续地“玩”，可“健身会上瘾”，一不小心“玩”了31年的他现在已经成为海南省健身运动协会副会长。

杨柏祥粗算了一下，目前海口已有健身房50余家（不含健身工作室）。“这些年，越来越久坐办公室的中年人为了健康走进健身房，他们会把健身当做霸屏朋友圈的一种时尚。”

杨柏祥说，中年人工作收入相对稳定，而且做事情耐性明显要好很多，所以逐渐在健身的圈子里聚集起来。

健身爱好者在健身房里健身。  
本报记者 陈元才 摄

### 从健美到健康的转变

说起17年前踏入健身房的原因，黎春明笑呵呵地说是因为胖。

“我是一名医生，大学毕业那年才90多斤，后来因为工作太忙，没有时间运动，看着自己肚子一天比一天圆起来，胖得我自己都难受。”黎春明说，开始是为了减肥，能有个好身材，但坚持下来后，发现最大的改变是自己的精神状态。

“值夜班也不觉得那么累了，每天好的精神状态，无形中也可以影响我的患者，这才是我健身最大的收获。”黎春明说道。

孙才深63岁了，按说超过了中年人的年龄范畴，可他坚持自己仍是站在中年人的行列中。

“我还很年轻呢！”孙才深说着，向海南日报记者展示起手臂上的肌肉。

曾经是公务员的孙才深，也是因为胖，在41岁的时候走进了健身房。“热爱健身后，我走过一些弯路。”孙才深告诉记者，曾经因为健身教练少，很多时候都是自己凭着感觉练。他一度为了拥有更健美的身材，在锻炼中受了些伤。

“现在我不会了，讲究科学锻炼，不强迫自己。”孙才深高兴地告诉海南日报记者，他前几天刚做了体检，“啥毛病都没有！”

国家级专业健身教练何永红告诉海南日报记者，目前多数中年人健身追求身体健康，而不再像以前是为了健美的身材，他们更讲究科学的锻炼和饮食搭配。

### 抱团坚持“我们不一样”

没有动感的音乐，没有激情的节奏，健身房的器械区只有力量爆发时的短暂呐喊声以及冰冷器械的撞击声。有的中年人三三两两聚在一起，搭伴锻炼。

在黎春明完成了一个“哑铃飞鸟”动作后，旁边围观的健身友人拍了下手，不由得喊了一声“好！”

“这项运动确实有些枯燥，能坚持下来不容易。”黎春明说，医院里曾经也有不少人，羡慕他的身材和精神状态，主动要求加入，可多数坚持不下来，有的连一个月都待不到。

“我们有时候喜欢几个人聚在一起练，比如卧推时，你推100公斤，我就要推110公斤。互相比着，谁也不服谁，挑战自己。”黎春明告诉海南日报记者，他至今仍坚持每周去健身房2~3次，自己的朋友一半也都是来自健身圈。

孙才深的朋友圈也多数都是健身的人。“我只和年轻人一块玩。”孙才深特别骄傲自己拥有的健康体魄，他始终认为健身的人在同龄人中，可以做到“我们不一样”。

### 中年人“撸铁” 要避开雷区

■ 本报记者 徐晗溪

并不是所有中年人都适合“撸铁”，有些运动带来的损伤不可逆转。海南日报记者近期采访海南省人民医院运动医学科主任王广积和国家级专业健身教练何永红，为您列出中年人健身要避开的雷区。

王广积表示，年轻时没有运动底子或者现阶段太瘦弱的中年人，在无教练指导下进行器械运动身体很容易受到损伤。40岁以上的男士，骨骼已经完全停止增长，而且骨骼中的钙会慢慢减少，因此在健身中一定要注意对膝、踝等部位的保护。除非是老运动员，否则一开始锻炼一定要轻，尤其是体重超标的人由于关节承受太大的压力，更要注意运动的强度。一开始不需要跑步，可以选择功率自行车、椭圆机等器械练习，可以保护膝关节，而且这些运动也是有氧运动。

国家级专业健身教练何永红称，这个年龄段的男士皮肤和肌肉都开始退化，因此应该减少大量的器械训练，以有氧运动为主，简单练一下腹肌和背肌。即便是上器械，也要在坚持有氧运动20天之后，并坚持小运动量。前3天的器械以适应为主，熟悉正规的器械姿势，然后再循序渐进，而不应以达到某种目的为主，急速冒进。

健身和休息应该充分结合起来，这样才能保证身体健康。在锻炼结束后一定要注意休息和放松。很多人不注意放松，锻炼一结束就冲凉、吃饭或者睡觉，这些都对身体有一定的不良影响。健身后一定要注意放松，可以做一下按摩或洗桑拿，这样可以使疲劳的肌肉得到放松，不会在第二天感到身体劳累和关节疼痛。

“体检了解自己的身体状况，运动前要充分热身，而且运动一定要讲究适量，量力而行。”王广积说道。

## 中年朋友，你更适合这些运动



游泳

运动医学专家推荐了一些适合中年人的运动项目，但特别强调，一切运动都要依照自己的身体条件，适量适度。



健身达人孙才深在  
健身房里健身。  
本报记者 陈元才 摄

快走和慢跑

中年人更应注意掌握好“循序渐进”的原则，可以从快走切入，随着体能改善，逐步过渡到走跑结合，再到慢跑。尤其是没有教练指导的自主训练者，更应注意这一点。



每天散步一个小时能够帮助燃烧脂肪，每个小时大约走三公里左右。散步的时候要保持正确的姿势，让胳膊跟着步幅自然地摆动，同时要选择合脚的鞋子。

(马珂 整理)  
制图 许丽



扫码可看  
文章相关视频