

HK生活大发现

核心提示

3月24日至26日，2022中国(海南)体育用品和装备进口博览会(以下简称海南体博会)将在海南国际会展中心举办，这是中国首个主打体育用品和装备进口主题的精品化、专业化博览会。在这个运动全民化的时代，更多的普通人进入到健身器材的消费热潮中。购买一些家用健身器材也成为许多家

庭设计房屋功用的一部分。

然而，你知道怎么合理购买家用健身器材吗？如何科学合理地制定运动计划，而不会在新鲜劲过去后把这些器材“打入冷宫”？海南日报记者特别邀请海南省学生体质健康管理与促进中心专家周君来分享购买攻略。



选对器材 身随心动

■ 本报记者 李豌

攻略一**明确个人需求，进行体质检测**

“我希望通过运动达到什么样的效果？”
“我更喜欢什么样的运动方式？”
“我是否有扎实的运动基础？”
……

在周君看来，健身器材范围十分广泛，对人体的要求也大相径庭。同时，个人需求、身体状况、性别、年龄、所处环境和时间等条件也都会影响一个人的购买选择，因而健身需要有目的性和针对性。

“准备‘大掏腰包’前不妨先问自己一些问题，厘清自己的目的和需求，并制定相应的锻炼计划，再根据锻炼计划确定自己所需的健身器材。”周君来说，“也可以通过一些专业的体质体检来进一步了解自己。”

高性价比的最好选择之一**划船机**

如果你想花更少的钱买一台更实用的高性价比家用健身器材，那划船机无疑是最好的选择之一。根据使用方法的不同，划船机自带的抗阻力训练能锻炼一个人84%的全身肌肉。

同时水平滑动的训练方式能在减脂的同时有效降低对身体的伤害。虽然有伸膝的动作，但由于坐姿的横向移动方式，对膝盖的压力其实比动感单车、椭圆机还小。因此，无论是老人、女生、一般人日用锻炼还是健身爱好者，划船机都能找到适合自己的运动强度。

体质较弱人群的友好选择**动感单车**

动感单车作为有氧健身器材，具有自行车不可比拟的优点——可自由发挥骑行速度。利用它进行锻炼，不仅能有效地提高心肺功能，还有助于增强腿部肌肉、减肥和全面提高身体素质，对行动不便、体质较弱和康复病人尤其适用。

动感单车有三种：一种为固定手柄，只适合蹬车运动；另一种为活动手柄，臂腿训练兼顾，还有一种靠背式健身车，其靠背式机身设计，能有效地锻炼大腿肌肉，并可增加运动时的舒适感，该机所附设的扶手练习杆，既能平衡锻炼者的身体，又有增强双臂肌力的功效。

对膝关节更友好的健身器材**椭圆机**

椭圆机又称太空漫步机，是一种集漫步、慢跑、静止自行车运动为一体的健身器材。它的新奇之处在于活动式踏板的设计，使人在健身时，健身动作刚好与人的自然跨步相吻合，并且运动姿势较为固定、双脚不会离开脚踏板，对膝关节的冲击力和膝关节软骨的磨损都会变小，对于膝盖关节有隐患的人群十分友好。

家庭空间有限者的选拔**多功能训练器**

多功能训练器是大型器械力量训练套装的组合，如：龙门架、飞鸟架、史密斯架、深蹲架等。一般都包括扩胸器、引体向上、仰卧推举、仰卧起坐等器械的功能。力度、高度、角度等自由调节性能锻炼到人体不同的部位和肌肉群，满足用户康复运动、有氧运动、力量训练等多样化的运动需求。在家庭空间有限的情况下，多功能训练器占用最小的空间，能发挥最大的价值。

居家运动安全贴士

- 清理空间，检查环境是否适合
- 准备合适的着装，穿上运动鞋
- 了解身体，采取个性化锻炼方式
- 做好运动前后的准备和放松
- 避免重复性运动，使运动更多元
- 关注身体的任何疼痛

(侯赛 编)

最有效的有氧运动练习器**跑步机**

跑步机是最有效的有氧运动练习器，适合各类人员。其速度调节功能可以匹配不同强度锻炼需求，1~6km/h时速为散步快走，6~12km/h时速为日常锻炼、燃脂塑形，12~18km/h则可满足高强度运动、锻炼心肺的需求。同时可以通过调节坡度，模拟公路、爬坡、登山等模式，进一步丰富锻炼形式。

更便携、价格更低廉的选择**小型器械**

瑜伽垫、弹力带、哑铃、泡沫轴等常见的健身器材，体积小巧，价格低廉，可用于全身锻炼，是众多健身爱好者的小型体能训练工具。对于家庭空间小、喜爱瑜伽或健身操等运动方式的群体来说，更为合适。



《2022国民健身趋势报告》显示 国人健身呈现四种趋势

①参加健身的人数比例提高

我国7岁及以上年龄人群中，每周至少参加1次体育锻炼的人数比例为67.5%，较2014年增长18.5%。有意识主动参加体育锻炼的人群每周平均健身2.52天，每周平均健身累计时长为99~120分钟。

②健身更追求科学注重社交和心理健康

在有意识主动参加体育健身的人群中，68.5%的中青年人以及44.5%的老年人曾接受科学的健身指导。这两个数字与2014年调查相比，分别提高13.5%和3.7%。

在有意识主动参加体育健身人群中，75.52%的人认为健身是为了提高身体功能。其中，青少年和女性更注重通过体育健身来增强心肺功能，72.1%的受访健身者认为，体育健身作用不仅体现在身体层面，还体现在促进心理健康、增进社交关系方面。

③健身场所使用更频繁

2020年以来，居家健身成为新的健身方式。即便如此，仍有74.3%的人首选在户外健身，46.2%的人首选居家健身，30.8%的人首选在室内健身房健身。

④数字化让人们健身更规律、更自觉

有意识主动参加体育健身的人们当中，56.2%的人表示体育健身的动力来自共同健身的伙伴的邀约，这种动力来源超越了本身对于体育锻炼的自律。

这说明体育健身具有社会交往、人际关系调节功能。超过4%的人会每天更新和分享体育健身数据。

(侯赛 编)

健康海南行动**HK医声**

孩子挑食、不吃饭？微量元素检测必要吗？

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

面对孩子的挑食问题，有些家长会担心孩子缺钙、缺锌，于是前往医院咨询是否需要检测微量元素，可是又有许多科普小文章或视频告诉大家微量元素检测就是“智商税”。这时，你是不是只剩下大大的疑惑：微量元素检测是否真的有必要？

《关于规范儿童微量元素临床检测的通知》明确指出：非诊断治疗需要，各级各类医疗机构都不得针对儿童开展微量元素检测；根据儿童的临床症状，可以开展有针对性的微量元素检测；不宜将微量元素检测作为体检等普查项目，尤其是对6个月以下婴儿。

微量元素是什么？

开展微量元素检测前，我们首先得了解微量元素是什么。海口市人民医院新生儿科副主任王丹虹介绍，微量元素是指在人体中，含量小于体重0.01%的元素。早在1990年，专家就已经达成共识，把8种元素划归为人体必需微量元素，分别为铁、锌、碘、铜、硒、铬、钼、钴。大于体重0.01%的则是常量元素，如钙、磷、钾、镁、氯等。微量元素虽然含量极低，但是对于维持身体的正常机能及健康至关重要。

严格来说，钙并不是微量元素，但由于我国居民钙摄入不足发生率比较高，因此也经常和微量元素一起检测。铅的检测主要为了排查铅中毒，也经常会在微量元素的报告单中。

检测结果可以作为诊断依据吗？

王丹虹表示，微量元素很重要，但是不同元素在人体内分布的规律是不一样的，代谢及调节途径也不同。有的微量元素在血液中分布比较多，有些则集中在身体的某些器官或者组织，并不能通过单一的血液、毛发或者尿液



的标本来准确测定微量元素在人体中的含量，任何一种方法都无法真实反映体内微量元素的情况。

以血钙为例，血钙水平并不能反映骨骼中的钙含量，反而骨骼和人体其他组织可以释放出钙来保持血钙相对稳定。如果多次抽血显示血钙低于正常水平，并不能表示孩子缺钙，应该考虑一些可能导致低钙血症的疾病。通常情况下，医生不能单凭微量元素检测的结果判断孩子是否缺乏微量元素，而需要结合临床症状综合判断。如果仅凭检测结果盲目给孩子补充微量元素，可能会适得其反。例如补钙过量可能会影响消化功能，甚至诱发结石；补锌过度会干扰其他微量元素的吸收，还可能损害免疫功能；盲目补铁则可能会刺激胃肠道、诱发消化道出血及其他疾病。

何时需要检测微量元素？

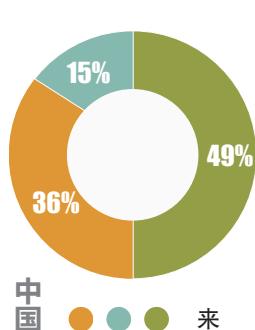
既然微量元素不靠谱，为什么正规的医疗机构一直还会保留这个项目呢？正常的体检、就医、打疫苗等不需要检测微量元素，但是如果孩子出现了相关的症状，例如慢性营养不良、发育迟缓、慢性腹泻、严重挑食、偏食、多动、注意力不集中、贫血、免疫功能紊乱、反复呼吸道感染及某些皮肤疾病，就需要根据医生建议检测微量元素。

王丹虹表示，该院儿科曾诊断过一例罕见的遗传性锌缺乏症“肠病性肢端皮炎”的孩子，微量元素检测锌含量非常低，补锌后宝宝康复出院。虽然抽血查微量元素并不能全面代表孩子身体微量元素的情况，但如果合并了相应的症状，这项检查还是有一定的参考价值，儿科医生可以结合临床表现综合判断。

王丹虹认为，只要饮食均衡，身高体重及发育在正常范围内的孩子是不容易发生微量元素缺乏的。绝大部分食物都含有多种人体需要的微量元素。只要孩子的生长曲线在正常范围，家长就无须过度紧张，不需要偏听偏信某些机构的体检项目，更不需要根据检测的结果购买推荐的营养产品。与其担心孩子微量元素，不如学习为孩子科学合理搭配日常饮食，定期在正规的医疗机构体检。

常用健身器材推荐

■ 本报记者 李豌



中国健身行业市场规模占比情况
健身俱乐部及工作室
在线健身
健身设备
来源：中商情报网

本版制图 许丽