

运动卷

咋减肥?
老祖宗早有办法

其实,关于怎么健身这个问题,咱们老祖宗早就研究过了。

健身运动大致可分两类,徒手健身和器械健身,“举铁”属于器械健身。古人也早已开始进行类似的力量训练,最典型的就是“翘关”。“翘”即举,“关”是指城门上用木头做的大门栓。古时城门非常重要,每天都有专人举起城门的门栓来控制城门的开和关。翘关就是凭借手臂的力量举起城门上很重的木栓,需要很大的力量。

春秋末年,举重有了新方式,这便是“扛鼎”。扛鼎是由一人用手握着鼎耳将鼎举起来;还有一种方法是用横木穿过鼎的两耳,人举横木的两端。战国时秦国是扛鼎大力士最多的国家,“力拔山兮气盖世”的楚霸王项羽据说也是大力士。扛鼎是力量的象征,古时军队里经常用这种方式来训练士兵。

不过,古人的力量训练与当代有些差别。在古代,“虎背熊腰”是夸人。这与时代审美和实际需求有关。那时冷兵器是主要的战斗工具,背部肌肉在常年高强度的搬举重物、武斗训练中得到充分刺激,而兵器的使用诸如开弓射箭等都要借助背部肌肉发力,常年的战斗需求进一步强化了背部肌肉发展。因此,“虎背”成为古代男性强壮和战斗力的象征。腰部作为身体起承转合的重要部位,在战场上灵活周转和承载重量都离不开它。因此,“熊腰”不仅代表了粗壮的腰部肌肉,更意味着强大的力量和灵活性。

“举铁”健身效果固然很好,但有些人条件不允许。与之相比,做操这种徒手健身活动就显得十分方便。聪明的老祖宗发明了许多徒手健身操,其中比较有趣的就有东汉华佗开创的五禽戏。五禽戏是一种通过模仿动物的动作来强身健体治病的引导之术。这种养生法早在战国时期就出现过。《庄子》一书有记载,经常深呼吸,吐故纳新,像熊攀爬时一样伸长脖子,像鸟在空中一样伸展脚,经常这样做可延年益寿。

五禽戏对后世的中医导引术、气功和武术都产生了一定影响。清代在五禽戏的基础上,增加了模仿鱼鹰回头的“鸢顾势”和模仿狮子摇头摆尾的“狮舞势”,形成“七禽戏”。除五禽戏外,八段锦、太极拳也拥有广泛受众。

据《北京青年报》

国家喊你减肥了!赶紧动起来

近年来,肥胖成为我国重大公共卫生问题之一。根据国家卫健委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》(以下简称《指导原则》),如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。为应对这一挑战,近期,国家卫健委启动了“体重管理年”行动,旨在推动全民健康减重。一时间,“国家喊你减肥了”冲上热搜。

全民健康“体重保卫战”全面打响

“减肥”这件事,最近变得特别重要起来。国家卫健委发布的《指导原则》显示,我国超重肥胖问题已呈严峻态势:若不加干预,2030年成人超重肥胖率将攀升至70.5%,儿童青少年也将达31.8%。

肥胖绝非只是身材走样,更是多种疾病的导火索。高血压、糖尿病、心血管疾病等患病风险,会因超重肥胖大幅增加,严重威胁生命健康。尤其是儿童肥胖,不仅影响当下生长发育,还会让健康隐患伴随一生。面对如此严峻形势,发布国家版减肥指南刻不容缓,这是守护全民健康的关键之举,亟待引起大众重视,共同应对肥胖危机。

《指南》助力,按地区差异调整饮食

我国地域广阔,南北饮食差异大。北方冬季漫长,人们习惯囤菜,腌制食品较多,高盐高热量。《指南》建议增加新鲜蔬果摄入,减少腌制食物比例,烹饪时多用蒸煮替代油炸。南方气候湿热,饮食偏甜且精细,《指南》倡导适当增加粗粮,如糙米、薏仁等,同时控制甜品和饮料摄入。通过尊重地区饮食文化,巧妙调整饮食结构,让各地居民在熟悉的饮食框架内,轻松实现健康饮食。如何平衡科学性与可持续性,将是这场“全民健康运动”成败的关键。

让健康选择更便利、更触手可及

体重管理已不再是一句口号,而是关乎全民健康福祉的紧迫课题。国家卫生健康委发布的《指导原则》与“体重管理年”行动,既是对2030年超重肥胖率可能突破70%这一严峻预测的未雨绸缪,更是将健康中国战略落实到日常生活的具体实践。

从权威食谱的地区定制化,到医疗机构的体重管理门诊设立,这一系列举措不仅体现了科学防治的精细化,更传递了一个明确信号:健康管理需要从“被动治疗”转向“主动干

为此,国家卫健委发布《成人肥胖膳食指南(2024年版)》(以下简称《指南》),手把手教你科学减肥。值得注意的是,这份食谱细化到了全国不同地区的食谱示例,并备注了食谱的“总能量”,为居民提供了科学减重的具体指导。这些政策的出台,为各地推进健康减重提供了科学依据和行动指南。

同步推进的“体重管理年”行动,更是提出要通过三年计划,构建社会支持性环境,鼓励医疗机构设立体重管理门诊,覆盖全生命周期人群需求。

这场关乎全民健康的“体重保卫战”,已经全面打响。

“体重管理年”行动实施以来,公众健康意识显著提升。数据显示,低糖食品、智能体脂秤等健康产品销量增长超50%,反映消费观念从“治病”转向“防病”。社区层面,多地开展“健康食堂”“工间操”等活动,将体重管理融入日常生活。然而,挑战依然存在:部分人群对药物减重存在过度依赖,忽视生活方式调整。对此,专家呼吁通过科普纠正“速成减重”误区,帮助人们用科学方法实现健康减重,开启正确的体重管理之路。

预”,从“个人自律”升级为“社会共治”。

未来,体重管理既需要个体以“第一责任人”的自觉践行科学饮食与运动,也需要政府、行业、社区形成合力,让健康选择更便利、更触手可及。当减重指南的权威性与地域饮食文化相融合,当专业医疗资源与日常健康管理无缝衔接,我们终将迎来一个更轻盈、更有活力的健康中国。这不仅是数字目标的达成,更是对生命质量的致敬。

