

提升“摄氧力”助延寿

有助提升最大摄氧量的运动方式

长距离慢跑

高强度间歇训练

间歇跑

坡度训练

受访专家

北京体育大学运动解剖学教研室博士后、讲师 徐大员

生命时报特约记者王阳

氧气是人体“必需品”，细胞需从血液中吸取氧气为身体大大小小的活动供能。稍微一动就感到筋疲力尽，往往是氧气摄入量太低的表现。合格的摄氧量水平对保证机体有序运转、生命活动正常进行至关重要。

北京体育大学运动解剖学教研室博士后、讲师徐大员介绍，最大摄氧量是评估机体缺氧或有氧供能情况的关键指标，指进行长时间高强度运动过程中，人体运输氧的功能和肌肉利用氧的能力达到最高水平时，每

千克体重每分钟所能摄取的氧气量。个体的最大摄氧量受遗传、年龄、性别、生活习惯等因素影响，最大摄氧量越高，说明其心肺系统在高强度运动期间输送氧气的能力越强，同时能更有效地利用氧气为运动提供能量。《欧洲心脏病学会》杂志刊登的研究表明，提高最大摄氧量，可降低患心脏病和过早死亡的风险，据实验测算，最大摄氧量每增加1毫升/(千克·分钟)，全因死亡风险下降2.8%，心血管事件死亡风险下降3.2%。

最大摄氧量可通过以下方法简单测量：

- 运动时使用运动心肺功能测试仪或专业的运动手表直接测试；
- 利用心率间接估算(最大摄氧量≈最大心率÷静息心率×15.3，其中最大心率为220-年龄)。健康成年男性最大摄氧量一般为40~60毫

升/(千克·分钟)，女性为35~55毫升/(千克·分钟)。长期从事高强度脑力劳动、存在不良生活习惯(如熬夜、抽烟、不运动等)、容易疲劳困倦、运动耐力差，以及劳累后易出现头晕、眼花、心慌、气短等大脑缺氧症状的人群，最大摄氧量往往低于健康标准，应注意改善。

徐大员表示，运动可以通过提高血液循环效率、肺部氧气摄取和二氧化碳排出效率，增加肌肉中毛细血管的数量以及密度等，改善身体摄氧能力。他推荐了以下几种有助提升最大摄氧量的运动方式。

长距离慢跑。长跑能增强心脏泵血能力，提升耐力，有助提高最大摄氧量。建议每周至少进行一次长距离慢跑，运动强度可设定在最大心率的60%~75%(有氧燃脂区间)，距离应根据个人训练水平和耐力逐渐增

加。
高强度间歇训练。这一锻炼方式能有效提升心肺功能，心脏强有力，输送氧气的效率就高，肺功能好，吸入的氧气就多。建议重复4~8次高强度(建议心率达到最大心率的70%~85%)训练，训练间隙穿插数十秒的休息时间。

间歇跑。间歇跑提升摄氧量的原理与高强度间歇训练一致，跑者维持高强度跑步状态3分钟以上，且在间歇时放慢跑步速度而不是停止跑步，能更好地提高最大摄氧量。

坡度训练。跑楼梯、爬坡跑可增加训练难度，从而更有力地刺激并提升心肺功能，改善摄氧能力。跑楼梯和爬坡跑时同样需使心率达到高强度标准，间歇时可利用下楼梯、平地或下坡走帮助身体恢复。

生命时报官方网站

健走和溜达是两码事

健走越来越成为大家乐于选择的健身方式。虽说我们每天都在走路，但健走和溜达可是两码事儿。只有走得科学，才能获得最大的健康效益，避免不必要的损伤。今天，北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家就来跟大家分享下健走的要领。

健走对行头也有讲究

有规律地进行健走，既有助于降低糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险，还能帮助控制体重，促进新陈代谢。

健走简单易行，但也不是对穿着毫无要求，特别是鞋，应选择大小合适的运动鞋，鞋底要有一定的稳固性，不宜太柔软；同时也要有良好的缓冲性，可以解决走路导致的腰疼问

题；另外，健走不像跋山涉水的户外运动，鞋子以轻便为好。

健走牢记16字要诀

健走姿势的基本要领有16个字：“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立 头顶百会穴上提，保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说，就是在自然行走的基础上，抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动 双手放松如握空拳，肘部自然弯曲90度；双臂以肩为轴，前后自然摆动；手向上摆时不超过肩，向下摆动时不超过腰部。

中轴扭转 伴随着摆臂，躯干以身

体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

合理步幅 迈步时脚后跟先着地，逐步过渡到脚尖；脚尖朝前，大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说：身高1.6米的人，步幅最好在72厘米；身高1.7米的人，步幅最好在77厘米。

选择适宜的健走强度

健走速度 不经常运动或体力稍差的人，可以根据自身情况，走得稍慢一些，步频最好能够达到80至100步每分钟，等身体适应后逐渐提高健走速度；对于身体比较好的人，为达到更好的锻炼效果，可以走得稍快一些，也就是说步频控制在110至130步每分钟左右。

健走强度 以您的主观判断为准，如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗，不能唱歌，但还能和同伴聊天，那对您而言就是适宜的中等

强度了。

保证充足的健走时间

世界卫生组织建议，成年人每周应至少完成150分钟至300分钟中等强度的有氧身体活动。健走也要有量的保证才能达到更好的效果。

健走总量 每天健走总量在10000步左右，过多的话反而容易出现损伤。不要盲目追求步数，尤其是老年人或身体状态不好的人群。

健走时间 如果利用碎片时间健走，每次健走时间应至少在10分钟，才能达到锻炼效果。一天当中，如果能够一次性持续健走达到30至60分钟，将更有利于提升心肺功能，并消耗脂肪。

需要提醒的是，除了健走姿势的正确性和健走强度的把握，还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。

李洁
人民网(来源:北京青年报)