

运动才是治愈一切的“良药”

6种“最佳运动”方式，很多人没锻炼对

8月8日全民健身日，今年“全民健身日”活动以“全民健身与奥运同行”为主题，主题活动昨起在全国各地正式启动，8月8日前后，全国预计举办2万余场赛事活动，直接参与群众预计超1000万人次。

如何一眼分辨“长期运动的人”和“从不运动的人”？

一位网友的回答被很多人点赞：“长期运动的人不仅看起来更年轻，身材紧实、挺拔，并且由内而外散发出来自信与阳光。”确实如此，有运动习惯的人往往能深刻体会到，当运动起来整个人的精力和心情都会变得不一样。运动给人带来的不仅是身体上的健康和愉悦，还会将负面情绪、焦虑压力通通带走，如同身心的一次全面“净化”和“排毒”。因此，很多人说“运动才是治愈一切的良药”。

但有6种“最佳运动”方式，很多人都没锻炼对！



第十六个“全民健身日”，神州大地上，全民健身已蔚然成风。 新华社发

6种“最佳运动”方式 很多人没锻炼对

改善睡眠最佳运动——力量训练

失眠、容易醒、入睡困难、睡眠效果差……不少人都有睡眠的困扰，想要改善睡眠质量又不想乱用药物该怎么办？2024年6月，国际学术期刊《公共科学图书馆·综合》上发表的一项研究在比较了运动、饮食和睡眠卫生等不同措施对睡眠质量的影响后，研究发现：力量训练在改善睡眠，提升睡眠质量方面效果最好！

研究发现：对于65岁以下的人来说，力量训练是改善睡眠质量最有效的非药物方法，比跑步、走路等有氧运动更有效。

抗抑郁的最佳运动——跳舞运动

你有没有发现，一场大汗淋漓的运



北京天坛公园，杨淑芹（前）带领学员练习健身气功。 新华社发

动过后，整个人的心情都更好了！运动作为一种改善身心健康的有效手段，已经在多个临床实践指南中得到认可。2024年1月，发表在《英国医学杂志》上的一项关于运动和抑郁症关系的发现：运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果，其中对抗抑郁最好的运动是——跳舞！

此外，步行慢跑、瑜伽、力量训练、混合有氧运动、太极拳也是不错的选择。

延寿效果最佳运动——挥拍运动

生命在于运动，运动有助延寿！此前，知名医学期刊《柳叶刀》发表的一项涉及8万人、持续了15年关于不同种类运动和全因死亡率的关系研究发现：最佳的延寿运动是——挥拍类运动（羽毛球、乒乓球、网球等），可以降低全因死亡率47%。

挥拍类运动往往都需要调动身体多个肌肉群，眼睛看着球来进行手眼的协调，同时在击球一刹那，会有一个相对的爆发力发出。它强调了协调性、柔韧性，同时要有一定耐力，这样可以帮助我们来提高肌肉骨骼的力量，提高心肺功能以及协调性，可以让人的注意力更集中，使大脑处于活跃状态，起到帮助延缓大脑的衰老及保护心血管的作用。

降血压的最佳运动——等长运动

适当运动是非常好的辅助降血压方式。2023年国际权威期刊《英国运动医学》杂志上发表的一项研究发现：所有类

型的运动都有助于降低血压，但“等长运动”下降幅度最大。所以，“等长运动”是降低血压的最佳选择，比如：靠墙静蹲、平板支撑、站桩、扎马步、提踵（踮脚尖）等。

增加骨密度的运动——力量训练

很多人体检时会被告知“骨密度偏低”“骨质疏松”。日前，一项发表在《骨骼》(Bone)医学期刊上的研究发现：增加骨密度最好的运动，不是跑步和走路：而是——力量训练！

研究发现：力量训练在增加和保持骨密度方面都要好于平板支撑、靠墙半蹲这类等长收缩运动，以及走路、跑步等简单身体活动。所以，如果你也有骨密度偏低的困扰，除了饮食外，适当增加力量训练才能更好增加骨密度！

缓解腰痛最佳运动——走路锻炼

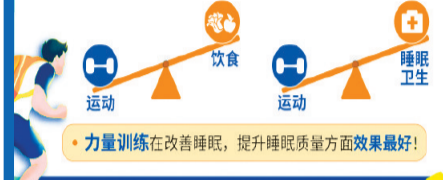
腰酸背痛，是困扰很多人的常见慢性病痛之一。有什么运动可以缓解下背痛反复发作？2024年6月，国际著名医学期刊《柳叶刀》发表的一项研究表明，步行不仅是一种低成本、低风险的运动，还能显著减少下背痛的复发，特别是对于背痛初发者。

走路作为一种简单易行的运动方式，适合大多数人随时进行。不仅简单易行，而且效果显著，是性价比非常高的养生方法。走路对身体健康的益处是多方面的，可以帮助增强心肺功能，促进血液循环，降低血压和血糖水平，减少心血管疾病的风险等。

改善睡眠最佳运动——力量训练

失眠、容易醒、入睡困难、睡眠效果差……不少人都有睡眠的困扰

2024年6月，国际学术期刊《公共科学图书馆·综合》上发表的一项研究不同措施对睡眠质量的影响：



抗抑郁的最佳运动——跳舞类运动

运动被视为抗抑郁治疗的重要辅助措施之一，已经在多个临床实践中得到认可。2024年《英国医学杂志》发表的一项运动和抑郁关系的研究发现：运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果。其中对抗抑郁最好的前3名运动分别是：



延寿效果最好的运动——挥拍运动

生命在于运动，运动有助延寿！知名医学期刊《柳叶刀》发表的一项涉及8万人，持续了15年关于不同种类运动和全因死亡率的关系研究发现：

最佳的延寿运动是——挥拍类运动（羽毛球、乒乓球、网球等）可以降低全因死亡率47%



降血压的最佳运动——等长运动

适当运动是非常好的辅助降血压方式。2023年国际权威期刊《英国运动医学》杂志上发表的一项研究发现：所有类型的运动都有助于降低血压，但“等长运动”下降幅度最大。

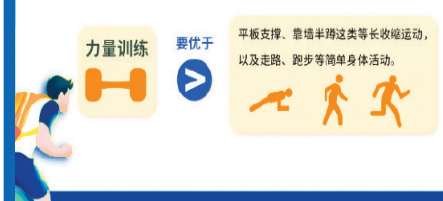
“等长运动”是降低血压的最佳选择，比如：



增加骨密度的运动——力量训练

很多人体检时会被告知“骨密度偏低”“骨质疏松”日前，一项发表在《骨骼》(Bone)医学期刊上的研究发现：增加骨密度最好的运动是——力量训练

在增加和保持骨密度方面



运动想要事半功倍 做好这三点

最佳运动时间
18点以后

上午运动好，还是下午锻炼好？运动也有最佳时间？2024年4月《糖尿病护理》期刊发表的一项研究指出，肥胖或糖尿病人在18点以后运动最有效、获益最大；2024年6月《肥胖》期刊发表的一项研究也发现，一天中最佳运动时间也是18点以后，18点以后运动最有利于降低血糖。

最佳运动时长
30—60分钟

很多人认为运动多多益善，时间越长运动收益越大。不过《柳叶刀·精神病学》刊发的一项对超过120万人的研究发现，这个想法是错的。从时间长度来说，每次运动时间在30—60分钟之间最佳，其中在45分钟左右达到峰值；如果运动时间超过90分钟，甚至还会产生负效应。

最佳运动强度
中等强度

运动强度太低没效果，运动强度太高容易受伤。不管是现有研究还是运动专家，都更推荐运动至少要达到中等强度。中等强度运动心率控制在60%~85%的最大心率范围，运动过程中心率一般在100~140次/分。

据《健康时报》报道

图据《人民日报》健康客户端