

优化运动节奏 激发身心活力

■本报记者 孙兴维

健康话题

官兵的体能素质与身心健康不仅是个人战斗力的基础,更是部队整体作战能力的坚实保障。然而,有的战友对运动存在认识误区,可能因盲目加大训练强度而受伤;也可能因任务繁重、节奏紧张,难以保证运动锻炼的系统性和规律性,从而对身体健康产生负面影响。

事实上,科学有效的运动,关键在于个性化强度、灵活化融入、正向化心态。本期,我们邀请医学博士、解放军总医院第三医学中心康复医学科主任王理康给战友们提供一份贴近军营实际、符合科学规律的“运动处方”,助力大家练就一副身心强健的良好体魄。

找到你的“黄金强度区间”

“运动强度并非越高越好”,王理康介绍,运动强度过大,容易导致训练伤;强度过小,可能无法达到训练效果。适合自身的“黄金强度区间”,应是既能安全高效提升体能,又有利于身体恢复,可持续进行的强度。它因人而异、因时而变,需要科学判断与灵活调整。一般来讲,“黄金强度区间”可以从以下3个维度来把握。

生理指标作参考。心率是“铁标尺”,战友们可以用最大心率估算公式(220-年龄)作为基础参考。对于大多数健康官兵来说,最大心率的60%~75%属于有氧耐力区间,适合常规耐力训练;最大心率的75%~85%属于无氧强化区间,可显著增强心肺负荷与肌肉耐力;最大心率的50%~60%属于恢复性活动区间,适于训练后放松、轻度活动。同时,避免长时间处于过高心率(超过最大心率的90%)。

主观感受是关键。训练过程中,要学会看懂身体的“信号灯”。训练时呼吸加深加快但可简短交谈、身体发热出汗、肌肉有酸胀感但动作不变形;训练后有疲劳,但休息一晚后精神恢复,甚至感觉精力充沛,说明处在“黄金强度区间”。若训练中出現头晕、恶心、关节痛、呼吸困难、心跳异常等症



姜文亮绘

跳异常等症;训练后持续疲惫、失眠、食欲不振、情绪烦躁,可能是过度训练的信号。强度不足表现为训练后无任何感觉,体能水平停滞不前。

动态调整讲科学。训练强度需因时因地因人而异。比如熬夜执勤后、心理高压期、极端天气下、身体不适时,应主动降低强度;体型壮硕的战友与瘦长体型的战友,在力量与耐力训练上应有不同侧重。

王理康表示,处于训练的“黄金强度区间”,意味着每一次训练都是对身体的“有效刺激”而非“过度损耗”,是强健体魄、预防训练损伤的关键。

军营生活中的“微训练”

对作息紧凑、任务多样的战友来说,利用碎片时间进行针对性强化运动,是保持身体机能、

预防训练伤、缓解久坐僵直的有效手段。战友们可以从以下3个方面入手。

任务间隙的“活力激活”(3-5分钟)。进行肩部环绕,可缓解伏案、驾驶、值机带来的僵硬;利用桌椅进行“桌面俯卧撑”,可强化胸肩力量;原地提踵、勾脚拉伸,可促进小腿泵血,预防静脉曲张与下肢水肿;进行小幅度的弓步蹲,有助于保持下肢关节灵活。

训练场边的“短板补强”(10-15分钟)。战友们可针对自身的薄弱环节,利用训练间隙进行强化,减少受伤风险。进行单腿站立平衡练习、弹力带抗阻踝关节活动,有助于预防崴脚,增强踝膝稳定性。使用木棍或毛巾进行肩部转体、过顶拉伸,有助于预防肩峰撞击综合征,提高肩关节灵活性。采用平板支撑及其变式、鸟狗式等,可提升躯干的稳定性和抗旋转能力。

生活环境的“趣味放松”(15-30分钟)。利用背包、水壶、床铺设计简易障碍与力量挑战,与

战友进行小型趣味竞赛。学习简易瑜伽或静态拉伸动作,配合腹式呼吸,有助于放松身心、改善睡眠、提升身体柔韧性与协调性。使用泡沫轴对大腿、臀部、背部肌肉进行滚动放松,利用筋膜球放松足底,加速肌肉恢复。

将运动融入军营生活的每一个场景,使之成为自然习惯,有助于提升身体素质。

从“被动”到“主动”的心态升级

战友们运动时赋予其积极意义,能获得持续的动力与真正的健康收益。王理康建议战友们在日常运动中树立以下认知。

破除“唯难度论”,树立“综合健康观”。低强度有氧运动、柔韧训练等,是训练的组成部分,能预防损伤、促进恢复、调节神经。因此,建议战友们运动时避免盲目追求强度,要根据自身实际情况科学训练。

转变“被动承受”,建立“主动对话”。将训练视为与身体的“友好对话”。关注训练时身体的反馈,感受力量增长、耐力提升的细微变化。从“要我练”到“我要懂、我要练”的转变,能极大提升自主性与成就感。

超越“对外比较”,聚焦“对内成长”。减少与战友在单项成绩上的盲目攀比,应将焦点放在自我突破上:今天的我是否比昨天更稳定?这次考核是否比上次更从容?是否掌握了一个新技能?这种向内的自我关注,能有效减少焦虑,培养稳定而强大的自信心。

绑定“正反馈”,构建“支持体系”。将运动与积极体验关联,一次突破个人纪录后的自我肯定、一次拉伸放松后的舒适感,都是运动带来的正反馈。同时,利用集体氛围,与战友结成训练伙伴,相互鼓励、监督、指导,将个人坚持转化为团队正向压力与支持。

“健康是战斗力的基石,科学运动是守护健康的智慧选择。”王理康表示,健康科学的运动,始于对自身体能的清醒认知,融于日常分秒的灵活积累,成于积极内在心态的持续滋养。希望每位战友,都能在军旅生涯中,找到属于自己的运动节奏,以强健体魄投身练兵备战。

记者手记

科学运动 强健体魄

■本报记者 孙兴维

有的战友存在这样的认知误区:运动无非是活动活动身体、出汗而已。事实上,运动是一门严谨的科学。仅凭感觉锻炼,不仅效果不佳,还容易导致运动损伤。因此,以科学的方式方法开启健康运动至关重要。

科学运动,需要遵循身体规律,通过与身体的对话,寻找个人独特的生理节律,找到那个既具挑战性又可持续的“黄金强度区间”。

采访中,专家们说,真正科学有效的运动,永远是让你在结束后“期待下一次”。它不必是完整的时段、专业的场地,也可以是每一次工位的舒展、每一段楼梯的拾级而上,或课间的片刻活动。这种高频、微量、融入日常的运动,其长远回报,往往胜于偶尔、高强度的体力透支。

在探索科学运动的过程中,我们还需要理解一个关键原则:运动与恢复的平衡。体能的进步不只是发生在训练场上,还蕴藏在合理的休息与恢复之中。身体在运动后得到充分恢复和适应,才能变得更加强壮——正如拉弓须松弛有度,蓄力是为了射中更远的目标。科学运动不仅教会我们如何正确发力,更提醒我们学会倾听身体的信号,避免陷入“越练越累、越练越伤”的恶性循环。只有将运动和恢复视为整体,我们才能在健康的轨道上稳步提升,让每一次锻炼都成为正向积累。

根除训练伤,功夫在训外。训练不能靠感觉、凭经验,各级带兵人唯有掌握科学运动的基本常识,做科学运动的“明白人”,才能当好“安全员”,从源头上筑牢预防训练伤的堤坝。这是带兵的基本功,更是对战斗力的真正负责。

科学训、训科学。我们需要的不是一张更严苛的训练计划,而是一把通往健康的钥匙:用它打开认知之门,让运动成为可持续的、充满智慧与乐趣的健康积累。

版式设计/孙鑫

调整运动方案 提升体能素养

■韩璐 本报记者 朱柏妍

对军人而言,运动不仅是提升军事素质的重要途径,也是促进整体健康、预防训练损伤的关键。如何让运动成为健康的“助推器”和损伤的“防火墙”?陆军军医大学第一附属医院运动医学中心主任郭林提醒战友们,运动时要循序渐进,根据个人实际情况和任务需求,科学制订运动方案。

精准评估

战友们如果运动时盲目加练或方式不当,容易导致运动损伤。因此,大家在设定运动小目标时,要清晰认知自身体能与健康状况,找准强项与短板,从而制订针对性提升计划。

训练方法需因人而异。新战友入伍时间短,身体仍处于适应期,训练时要从基础动作抓起,把每个动作练标准、练扎实,防止因姿势不正确造成损伤。可多开展分解练习,比如练习俯卧撑时,先从跪姿俯卧撑入手,掌握正确的动作模式和发力感觉。体能基础相对牢固的战友,可重点突破薄弱环节。比如,尝试爬坡跑、间歇跑等差异化训练方式,提高跑步成绩。有伤病的战友,要把训练安全放在首位,从快走、游泳、椭圆机等对关节压力小的运动起步,逐步提高自身的运动能力。

分解规划

战友们在评估个人具体情况后,可遵循“运动促健康、训练防损伤”原则,制订分层分类科学训练计划。

首先,以运动赋能健康为导向,以大纲必考课目合格标准为底线。如进行3000米跑训练时,可结合评分标准设定目标,通过慢跑、间歇跑等有氧运动逐步提升心肺功能与肌肉耐力,避免盲目加量导致关节磨损、肌肉拉伤。其次,结合岗位需求设置强化训练,如特战岗位侧重低冲击灵敏训练,保障岗位强化耐力支撑训练。最后,聚焦个人短板设定阶段目标,预防伤病、稳步提升身体素质和体能。如引体向上不达标战友可设定“3个月内从5个增至10个”的渐进式计划,并在训练时增加背部肌肉激活、肩袖肌群放松等配套动作,避免单一动作过度负荷引发慢性损伤。

综合防护

训练前热身,是伤病预防第一道防线,不能省略或轻视。充分热身能让身体快速进入状态,大幅降低受伤风险。建议战友们训练前先进行



姜晨绘

训练节奏直接关联健康成效与损伤概率,需遵循“适应—提升—恢复”的规律,建议以8-12周为一个训练周期。初期2-3周为适应阶段,关键是掌握标准动作、建立肌肉记忆,从根源规避动作变形导致的损伤;力量训练以自重为主,每周3-4次,强度以“身体微累但无明显酸痛症状”为限度,让心血管系统、肌肉骨骼逐步适应。中期4-6周为提升阶段,应循序渐进增加训练量,保证每周增量不超过10%;有氧运动延长时长,力量训练增加组数或轻重,实现体能提升与健康防护同步推进。后期2-3周为恢复阶段,主动降低强度,增加游泳、瑜伽、泡沫轴放松等低冲击恢复性运动,让肌肉、关节充分修复,避免疲劳性损伤累积,为下一轮训练筑牢基础。

5-8分钟的动态拉伸,如抱膝行走、弓步转体等,每个动作15-20次;再结合训练项目,做3-5分钟的专项激活,比如跑步前做深蹲、臀桥激活腿部肌肉,力量训练前做平板支撑激活核心力量;最后用2-3分钟慢跑或跳绳,让身体微出汗、心率渐升。

训练中要“倾听身体信号”,及时发现不适症状。密切关注呼吸与心跳节奏,简单测量脉搏,运动时心率控制在(220-年龄)×(60%~85%)。若超过正常范围且伴不适症状,需立即降低运动强度。训练过程中,注意动作规范,不要盲目追求训练强度。疲劳时强行坚持易致动作变形,反而会增加受伤风险。

训练后合理恢复,有助于保持良好的训练状态。静态拉伸。训练结束后,预留10分钟做静态拉伸,重点拉伸当日训练的主要肌肉群。比如,跑步后拉伸大腿前侧、后侧及小腿,每个部位保持30秒、重复2-3次;力量训练后拉伸胸、背、手臂等部位。及时补水。训练后30分钟内小口慢饮,每次100-200毫升,5-10分钟补水1次。运动出汗后不立即冲冷水澡,待汗液消退、体温正常

后用温水冲洗,避免温差引发不适。同时,建议准备训练笔记本,记录当日训练内容、完成情况、身体感受及睡眠质量,既能跟踪进步轨迹,也便于调整计划。

营养辅助

营养是运动健康的“燃料库”,也是伤病预防与身体修复的“基石”。

日常生活中,战友们可遵循“碳水供能、蛋白修复、果蔬护航”的均衡膳食原则。主食以全谷物、杂豆为主,按体重每公斤4-6克摄入,避免精制碳水过量,导致体能水平波动;蛋白质优先选择鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等,助力肌肉修复生长,减少疲劳性损伤;蔬菜每日摄入量不低于500克,补充维生素C、维生素K及膳食纤维,降低运动后炎症反应;水果每日摄入200-350克,优选香蕉、苹果、橙子等富含钾的品种,维持电解质平衡。三餐需定时定量,晚餐不宜过饱,睡前2小时内不进食,保障睡眠与消化健康。

训练前1-2小时,补充200-300克易消化碳水(如燕麦粥、全麦面包等),搭配1个鸡蛋等少量蛋白质,为高强度运动储备能量;若训练持续超过1小时,每20-30分钟补充含电解质饮品或淡盐水,防止脱水与电解质紊乱;训练后30分钟内是肌肉修复黄金期,应及时补充“蛋白质+碳水”组合,如200毫升酸奶+半根香蕉,快速修复受损肌肉纤维,缩短恢复周期。

特殊环境训练需针对性调整营养补充。高温环境下,除常规补水外,可在每500毫升温水中加入0.5-1克食盐,或饮用含电解质饮品,每日适当多摄入西瓜、黄瓜、番茄等含水量高的蔬果,少吃辛辣、油腻食物;严寒环境下,适当增加主食摄入,提高脂肪比例,增加蛋黄、深海鱼等富含维生素D的食物,辅助钙吸收,强化骨骼抗寒能力。

养成科学健康的饮食习惯,是营养支撑的重要保障。战友们需杜绝暴饮暴食、节食减重,避免能量摄入失衡;不盲目依赖营养补剂,需在军医或营养师指导下进行补充;训练前后1小时内不大量饮水,不喝高糖饮料与酒精饮品;养成三餐规律、细嚼慢咽的习惯。

希望每位战友以科学态度对待训练,结合自身制订可行方案,在提升体能的同时做好伤病预防。