

# 运动让人长寿还是“折寿”？

## 关键区别在于这几点

生命在于运动，这句话你一定不陌生。尤其是最近奥运会，运动员们在赛场上散发的蓬勃生命力，感染了很多人。可是，又有人说运动对身体不一定好，时不时看到健身的人身体出现这样那样的问题。那么运动到底是能“延年益寿”，还是反而对身体有害呢？

一项国外的研究，跟踪记录了8697名健康成年人20多年间的运动情况和健康数据，记录了他们每周进行的各种体育活动的时长。

研究发现，运动时长与死亡率之间呈“U型”关联。也就是说，过少或过多的运动都可能升高死亡风险。

具体来说，研究发现：

- 每周进行2.6至4.5小时锻炼（休闲体育活动）的人全因死亡风险最低，与之相比，每周不进行运动的人全因死亡风险增加约50%！

- 与每周进行2.6至4.5小时锻炼相比，每周锻炼超过10小时的人，全因死亡风险同样增加，增加约20%。每周进行2.6至4.5小时的锻炼，相当于每天进行约30分钟的运动。这也符合世界卫生组织给出的建议：推荐成年人每周运动150到300分钟。而这项研究也给我们提了个醒，那就是运动也遵循着“过犹不及”的规律：不运动对身体危害显而易见，但过量运动同样也会对我们的身体造成伤害。除了运动时长，很多人可能好奇，不同种类的运动对身体有不同的影响吗？答案是确实会有不同的影响，一项发表在《英国运动医学杂志》就给出了答案。

这项研究对8万余人进行了运动健康的跟踪调查，平均记录时长约10年左右。结果发现，“性价比”最高的三类运动分别为：挥拍运动（包括羽毛球、网球、壁球等）、游泳和有氧健身操。

与不参加相应运动的人相比，排名第一的挥拍运动可以降低47%的全因死亡风险，排名第二的游泳降低了28%的全因死亡风险，而参与有氧健身操则可降低了27%的全因死亡风险。

通俗点说，平时坚持打羽毛球、网球、壁球，还有乒乓球，或者其他需要挥拍运动的人，和打这类挥拍运动的人相比，因各种疾病、自杀、意外等原因导致的死亡率下降了47%（在调整相关因素之后）。

不过，不同年龄的人，推荐的运动量也不同，我们可以参考以下来自世界卫生组织的建议。

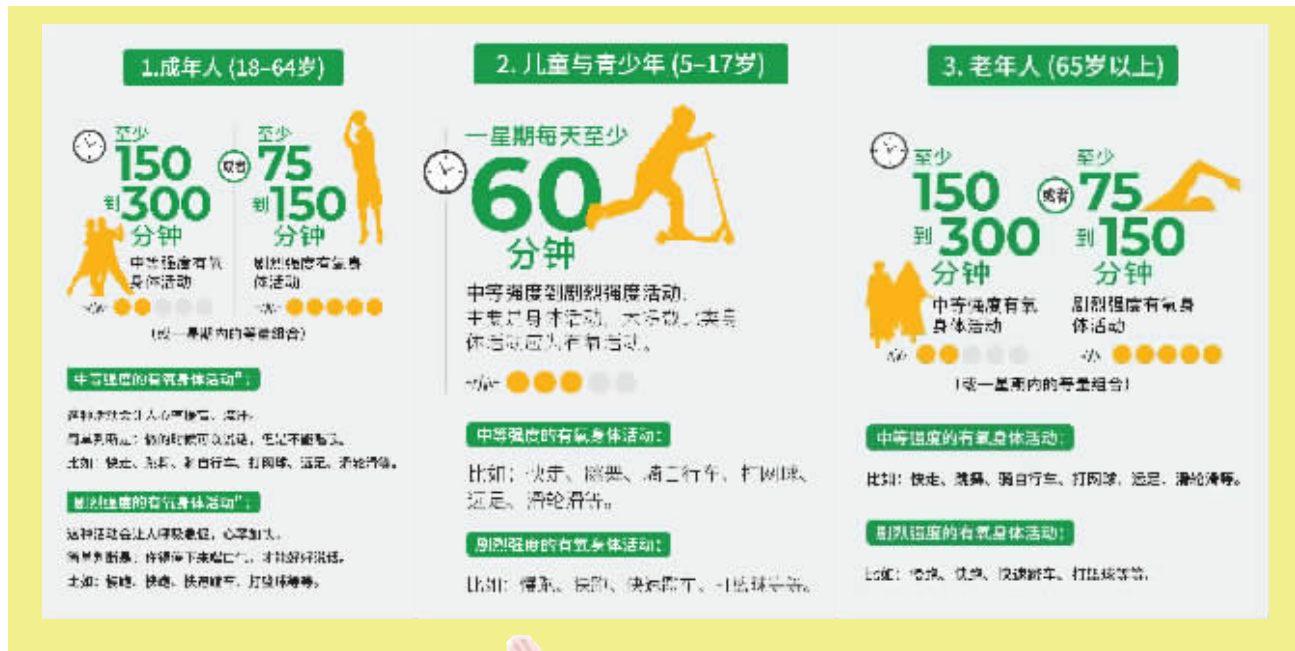
## 运动时，还要注意以下几点：

- 1.一定要记得热身，即便是走路，也建议提前拉伸拉伸四肢，让身体先“热”起来，降低受伤风险。

- 2.要密切注意自己的身体反应，如心率、出汗量等。一般来说，“中等强度”指运动时心率为“最大心率”的60%—70%，“高强度”指运动时心率超过“最大心率”的70%。如果感到不适，一定要及时休息，必要时还要及时就医。

- 3.运动前，运动过程中以及运动之后，要及时补充水分和电解质，尤其现在是夏天，出汗量大，要注意脱水和中暑的风险。

在运动气氛高涨的这个夏天，看着赛场上挥洒汗水的运动员，我们也应该为了健康动起来。而在动起来的同时，牢记“适量运动，有益健康”的道理，量力而行，准备充分，相信我们都能动出健康！



## 相关链接

# 羽毛球运动 4类人不建议打

作为一项挥拍类运动，羽毛球运动还被称为“最长寿的运动”之一。但大多数人不知道的是，羽毛球运动看起来难度不大，但如果好好打，实际所需的运动量其实远比你认为的大得多，而且并不是所有人适合。

## 羽毛球运动中容易出现的运动损伤

### 1、肩关节损伤

在过头击球这个动作中，肩部内旋对击球速度非常重要，过多地重复这个动作，容易造成肩关节的损伤，常见损伤为肩袖撕裂。

### 2、手腕损伤

击球时，手腕需要进行快速的变向动作，并击球发力，容易造成手腕扭伤，常见损伤为三角纤维软骨复合体损伤（TFCC）。

### 3、膝关节损伤

快速和重复的弓步和跳跃会对下肢产生冲击负荷，导致过度使用损伤，常见损伤为髌腱炎、前交叉韧带及半月板损伤。

### 4、踝关节损伤

起跳落地过程中容易受伤，多数人群使用单脚技术，单脚支撑时可能导致脚踝扭伤。反复蹬地发力的动作，也容易造成跟腱疲劳，进而产生跟腱疼痛甚至跟腱断裂。

### 5、脊柱损伤

错误的击球姿势会导致腰部过度用力或受力不均匀，对腰椎小关节压力较大。同时人体核心区肌肉力量的薄弱，在急停急转过程中不能很好保护腰椎，也容易造成腰部肌肉拉伤等伤害。



除了对骨骼肌肉系统有较高要求，羽毛球运动对心肺能力也有较高要求，体现在其高强度的间歇以及长时间的耐力。运动中需要在短时间内进行高强度的跑动、跳跃和击球，这种间歇性的高强度运动对心肺功能要求较高。

## 以下人群可能不太适合进行羽毛球运动

### 1、患有严重心血管疾病

羽毛球运动强度较大，需要较强的心肺功能支持。如果患有严重的心脏病、高血压等心血管疾病，可能会加重病情，增加心血管事件的风险。

### 2、关节有严重损伤或疾病

羽毛球运动中需要频繁地移动、跳跃和扭转身体，对关节的压力较大。如果关节存在严重的损伤、关节炎或其他疾病，可能会导致疼痛加剧或进一步损伤。

### 3、孕妇及产后1年的女性

在此期间，女性身体会发生许多变化，关节和韧带会变得松弛，进行羽毛球运动可能会增加摔倒和受伤的风险，对孕妇、胎儿和产妇都有不利。

### 4、身体虚弱或患有慢性疾病

如果身体虚弱、免疫力低下或患有慢性疾病，如糖尿病、呼吸系统疾病等，可能无法承受羽毛球运动的强度和体力消耗，容易导致疲劳和病情加重。此类人群如果要进行运动一定要在医师的指导下，做好风险评估。

## 这样做预防运动损伤

羽毛球运动前，进行充足的热身，可以有效减少运动损伤，推荐但不局限于以下动作：  
慢跑、关节活动、高抬腿、后踢腿、

侧滑步、挥拍练习等。  
进行简单的挥拍动作，模拟羽毛球击球的动作，注意动作的规范和协调性，持续1-2分钟。