

“零基础”健身者如何锻炼？ “新手友好型”运动指南来啦

羊城晚报记者 刘颖颖 通讯员 陈子滢 刘山青 张源泉

随着第十五届全国运动会赛事全面展开，“全民全运，全运惠民”的理念持续升温。赛场内外，越来越多市民加入健身行列，希望借十五运会氛围开启“健康生活模式”。

不少“零基础”健身者也有疑问：应该选择什么运动？怎样才能既不伤身又有效果？运动前后到底该怎么吃才不会“白练”？中山大学附属第六医院关节外科/运动医学科副主任（主持工作）、主任医师宋斌为大家制定了一份“新手友好型”运动指南。

选择关节友好型运动

快走、游泳、固定自行车等属于低强度有氧运动；靠墙静蹲、臀桥、平板支撑等则属于无氧力量训练。两者结合，能有效提升心肺功能，增强肌肉力量。

有氧运动（如快走、游泳、固定自行车）建议每周进行3—5次，每次30—45分钟。这类运动能提升心肺功能，对膝、髋关节冲击较小（尤其是游泳，属于“零冲击”运动），技术难度也较低，适合作为基础训练或大体重人群的入门运动。若运动后关节无酸胀感，可适当增加1次；若出现轻微不适，则应减少频率或缩短时长。

力量训练（如靠墙静蹲、臀桥、平板支撑）建议每周进行2—3次，每次选择1—2个动作，每个动作做3组，每组坚持20—30秒。力量训练的关键

越来越多市民加入健身行列
图视觉中国

是增强肌肉力量，为关节提供更好的支撑。但肌肉修复需要时间，过于频繁的训练易导致疲劳，反而增加关节负担。建议两次训练间隔1—2天。

宋斌提醒，所有运动都应以“关节无疼痛”为前提。若运动中出现明显不适，应立即停止并调整方案——这是关节健康管理的核心原则。

为何有些人越练越胖？

科学、规律的锻炼能增强肌肉、改善体态，但若忽视饮食管理，体脂率可能居高不下，肌肉线条被掩盖，效果大打折扣。体态的改善需兼顾“肌肉力量”与“合理体脂”。体脂过高时，即使练出肌肉，也会被脂肪覆盖；同时，额外体重会加重关节负荷——每增重1公斤，膝关节需多承受约4公斤压力，反而不利于姿态调整。

那么，为什么有些人“越练越胖”？其实，本质原因是“摄入热量 > 消耗热量”。主要包括以下几种情况：

——运动后食欲增强：高强度运动后能量消耗大，饥饿感更明显。若此时大量摄入高油高糖食物（如奶茶、炸鸡），摄入热量可能是运动消耗的2—3倍。

——补偿心理：不少人会想“我今天练得这么辛苦，多吃点没关系”。比如跑步30分钟消耗约200大卡，但喝一杯奶茶摄入约350大卡，长期如此自然导致体重上升。

——运动方式不当：只做力量训练而缺乏有氧运动，会让体脂下降缓慢。加上肌肉体积增加，容易产生“练壮了”的错觉。

健身是改善体态的利器，但若想控制体重、提升线条，必须结合饮食管理。“管住嘴”与“迈开腿”同样重要，制造热量缺口才是关键。

热身与拉伸不可或缺

运动前为什么要热身？是为了让身体“预热”和“启动”。充分的热身能提升心率，为剧烈运动作准备，保障心脑、肌肉和关节的供氧，避免运动中出现头晕、痉挛等意外；激活肌肉，减少因肌肉反应迟钝导致的“发力错误”，降低关节负荷；增加关节活动度，促进关节液分泌，润滑软骨，减少摩擦。

运动后为什么要拉伸？核心作用是“帮助身体恢复，保护柔韧性”。缓解肌肉紧张，促进血液循环，加速代谢废物排出，减少乳酸堆积导致的酸痛；维持关节活动范围，缓解肌肉僵硬，避免活动受限（如髋关节僵硬）影响姿态；降低运动后受伤风险，让肌肉恢复弹性，减少抽筋、拉伤等意外，同时保持关节灵活性，预防劳损。

运动如何“益”而不“伤”？

专家：要“动起来”更要“科学动”

羊城晚报记者 张华 通讯员 李保健

险也分别提高20%和20%—40%。

与之相对，运动能带来全方位健康提升，不仅能降低体脂、强壮肌肉和心脏，清理动脉血管、降低慢性病风险，还能抵御病毒，提高记忆力和身体灵活性。更重要的是，运动能改变大脑状态和人生态度，在情感、精神等维度全面滋养健康，这与十五运会倡导的“体育惠民、促进全民健康”理念高度契合。

需遵循三大原则

胡波介绍，健康运动需遵循“因人而异、循序渐进、持之以恒”三大原则，可根据自身情况选择合适类型：

一、有氧耐力运动，包括行走、登山、自行车、游泳、跑步等，简单易行，既能减重塑形，又能增强心肺功能、平衡协调能力和意志力，还能调节情绪，遵循FITT-VP（运动处方制定的核心

适合各类人群入门。

二、牵伸与瑜伽：牵伸可预防运动损伤、减少肌肉酸痛，改善体态和循环、释放压力；瑜伽则能同步提升身体柔韧性、稳定性，通过呼吸配合调节情绪，适合久坐人群和运动后放松。

三、抗阻运动：涵盖自重训练（深蹲、弓步蹲、俯卧撑等）、自由重量训练（哑铃、杠铃、壶铃）和器械训练，能改善心脏健康、降低腰围、增强骨骼强度，缓解关节疼痛，是全面提升体能的关键。

科学运动有章法

“运动损伤多因负荷超过身体承受能力，或忽视热身、恢复等关键环节。”胡波强调，科学运动要抓好“损伤防护、持之以恒、知识方法”三大核心，遵循FITT-VP（运动处方制定的核心

框架）原则制定以下个性化方案：

频率：每周3—5次，避免连续高强度运动。时长：每次30—50分钟，每周累计150—300分钟。强度：达到中高强度，目标心率=(220-年龄)×80%（如50岁人群目标心率约136次/分钟）。类型：结合有氧、力量训练，实现全面发展。进度：从低强度、短时长逐步过渡，避免急于求成。

需要注意的是，无论哪一项运动，均需完整覆盖“热身—运动—放松”三阶段：运动前要热身，因为它能提升心肺功能、润滑关节，预防急性损伤；运动中要穿戴防护装备，均匀分配运动量，及时补充水分；运动后通过牵伸、按摩等方式放松，促进乳酸代谢，避免头晕、肌肉痉挛，让心率和体温逐步恢复正常。若不慎受伤，可在24—72小时内进行冰敷，每次15—20分钟，每天3—5次，快速止痛消肿。

专家提醒，充足睡眠、均衡营养、规律饮水等恢复手段也不可或缺，瑜伽冥想、热疗、水疗等方式能进一步提升恢复效果，让运动效果最大化。

“健康运动要做到少受伤、多收益，需个性化选择运动方式和时间，全面发展、规律实施，劳逸结合、持之以恒。”胡波呼吁，借着十五运会的东风，提倡市民树立九维健康理念，将科学运动融入日常生活，让运动成为改善身体状态、调节精神情绪、提升生活品质的重要方式。

彩票开奖公告栏

开奖时间：2025年11月15日

广东省体育彩票中心 广东省福利彩票发行中心 授权发布

快乐8 第2025305期	
本期全国投注总额：108855342元 广东省投注额：10796206元（未计深圳市）	
中奖号码	
60	01 18 41 54 21 46 43 10 74
67	47 15 32 40 27 56 08 09 50
奖等	每注金额（元）
选十中十	0
选十中九	8000
选十中八	800
选十中七	80
选十中六	5
选十中五	3
选十全不中	2
选九中九	300000
选九中八	2000
选九中七	200
选九中六	20
选九中五	5
选九中四	3
选九全不中	2
选八中九	50000
选八中八	800
选八中七	88
选八中六	10
选八中五	3
选八中四	2
选八全不中	2
本期销售总额：3752170元，本期中奖总金额：1687393元； 奖池金额：19097435元。兑奖期限：自开奖之日起60个自然日内，逾期未兑奖视为弃奖，弃奖奖金纳入彩票公益金。	
排列3 排列5 第25305期	
3D 第2025305期	
超级大乐透 第25130期	
3D 第2025305期	
超级大乐透 第25130期	

3D 第2025305期

超级大乐透 第25130期

前区号码		后区号码	
01	13	16	27
29	02	11	
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金（元）	应派奖金合计（元）
一等奖	5	10000000	50000000
二等奖	0	0	0
三等奖	98	202925	19886650
四等奖	14	162340	2272760
五等奖	273	10000	2730000
六等奖	742	3000	2226000
七等奖	16209	300	4862700
八等奖	21290	200	4258000
九等奖	47283	100	4728300
合计	726539	15	10898085
全国销量：24259870元，全国中奖注数：29353元，全国单注奖金：1225元，全国单注注数：1040元。			
3D 第2025305期			
超级大乐透 第25130期			

排列3 排列5 第25305期

前区号码		后区号码	
01	13	16	27
29	02	11	
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金（元）	应派奖金合计（元）
一等奖	5	10000000	50000000
二等奖	0	0	0
三等奖	98	202925	19886650
四等奖	14	162340	2272760
五等奖	273	10000	2730000
六等奖	742	3000	2226000
七等奖	16209	300	4862700
八等奖	21290	200	4258000
九等奖	47283	100	4728300
合计	726539	15	10898085
全国销量：24259870元，全国中奖注数：29353元，全国单注奖金：1225元，全国单注注数：1040元。			
3D 第2025305期			
超级大乐透 第25130期			



德叔
医古系列
486



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

失眠8年是阳虚 戒除冰饮要温阳

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：殷先生，35岁，入睡困难8年

殷先生平时生活规律，但喜欢每晚饮一瓶冰啤酒。8年前，殷先生开始入睡困难，后来更严重到整夜难眠且打鼾。每日晨起鼻塞、打喷嚏，容易腹胀，大便稀烂，一喝酸奶等温度低的食物就会腹痛、腹泻，日常易犯困疲累，还容易出现多汗、皮肤瘙痒等症。因长期失眠，已经影响到工作，殷先生痛苦不堪。

德叔解谜：饮食冰冷令阳气亏虚

德叔认为，殷先生的系列症状根源在于阳气亏虚。日常饮食冰冷，消耗脾胃的阳气，进而消耗体内的肾阳、心阳，影响人体的正常功能。长此以往，首先直接损害脾胃功能，脾胃运化功能失调，故而出现腹胀、便溏。再加之寒冷饮食的寒邪直中脏腑，故而出现腹痛、腹泻；“胃不和则卧不安”，脾胃功能失健，则气血生化乏源，不能濡养心神，故而出现入睡困难；脾的功能强健则肺气充足，反之则影响肺的功能，肺脾不能运化水湿，停留在体内积聚成痰，阻塞气道，出现鼻塞、打鼾。肺主皮毛，主卫外功能，肺气不能充养，不能固摄汗液，故而多汗，加之外邪侵袭人体，故而晨起打喷嚏、皮肤瘙痒。

在治疗中德叔注重温补阳气，以健脾温阳安神为核心，令气血得以生化，心血得以充足，心神得以濡养。治疗3周后，殷先生失眠症状逐步好转。其后加之药膳调理，失眠问题解决了，腹胀、便溏、多汗的情况