想改善心肺功能的人 建议多跳绳

跳绳是一种性价比超高的运动方式。它经济实惠又简单易行，可以说是“零基础也能在家练”。

根据身体活动能耗标准，跳绳是单位时间内能量消耗最大的运动项目之一，向来被视作暴汗燃脂的“减肥利器”。除此之外，一项新研究显示，跳绳还有助于改善心肺功能。

在此，专家告诉你如何通过一根跳绳锻炼全身。

跳绳能改善心肺功能

近期，泰国朱拉隆功大学学者发表在《欧洲临床营养学杂志》的一项研究指出，跳绳是一种低成本、高效且能显著改善心肺健康的运动方式，尤其适合有慢性疾病风险的年轻人。

研究团队招募了59名健康成年人（平均年龄21.7岁），将其随机分配到三个组：高强度间歇训练组、中等强度持续训练组和非运动对照组。

其中，高强度间歇训练组进行每周3次、每次9组、每组2分钟的跳绳训练，运动心率要达到最大心率（220-年龄）的80%，组间休息1分钟。

中等强度持续训练组进行每周5次、每次30分钟的跳绳训练，运动心率要达到最大心率的70%。

整个训练持续8周，干预前后分别对参与者的最大摄氧量（衡量心肺适能的指标，心肺适能指机体摄取、传递氧气并用于身体运动的综合能力）、身体成分（包括体脂率等）、运动乐趣感进行评估。

结果显示，训练8周后，高强度间歇训练组的心肺适能平均为48.4毫升/千克/分钟，中等强度连续训练组为47.2毫升/千克/分钟，均明显优于对照组（39.9毫升/千克/分钟）与干预前，各组参与者的身体成分、运动乐趣感没有差异。

研究者认为，对于很少前往健身房锻炼或参与户外活动的人而言，跳绳是一种方便且切实可行的运动方式。运动时间有限者可选择高强度间歇训练方式，医疗工作者应积极鼓励患者将跳绳纳入日常活动，以提升心肺和整体健康水平。

一根跳绳帮你锻炼全身

为什么跳绳能改善心肺健康？南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松解释，跳绳本质上是一项克服体重的运动，上肢要甩绳，下肢要跳跃，离不开全身肌肉的协调配合。

当身体腾空时，运动强度显著上升，心脏需要更努力地泵血以满足肌肉对氧气的需求，表现为心率快速提高。这种高强度的心肺负荷能有效锻炼心脏功能和肺部氧气交换能力，从而提升心肺耐力。

除此之外，跳绳还有低成本、高效益的显著优势。器材价格亲民，练习所需时间短，且对场地要求不高。它可以全面提升人体的力量、协调能力和爆发力，同时助力高效燃脂。它的适用范围涵盖全年龄段，从青少年、成年人到老年人，都可以进行这项运动。

本身有心肺或慢性心血管问题的人群应慎重，控制好节奏和频率，避免强度过大。年龄太大、腿脚不便人群，或有心脑血管疾患，以及高血压、骨质疏松等退行性骨关节疾病的患者都不宜进行。对于患有膝关节疾病的人来说，跳绳可能会加重疼痛，建议先咨询医生。

跳绳锻炼前做好准备

对于入门者或协调性不太好的人，戴剑松建议采用甩空绳的锻炼方式。市面上有相应的无绳跳绳装备，由手柄和负重球组成，可用于模拟跳绳动作。锻炼时身体腾空幅度稍小，难度较低，不容易发生磕绊，运动效果也与实际跳绳差别不大。

刚开始练习时，可先进行短时间跳绳，每次1-2分钟，逐渐增加时间和强度，以训练后身体能较快恢复、无明显不适为原则。

熟练者或想要提升训练效果的人可尝试双摇跳绳，即跳一次，手上摇两次。掌握技巧后，还可以练习花式跳绳，如双脚交替跳、并脚前后跳等，不仅能增加运动趣味性，还有助进一步提高身体协调性和灵活性。

怎么跳绳才能不受伤

戴剑松提醒，跳绳虽简单易行，但训练过程中还需注意以下问题，以保证安全性和效果：

锻炼前要进行热身运动，如转动手腕等，帮助降低运动损伤发生风险。

跳绳时选择平坦、稍柔软的地面，避免在硬地面上跳跃，以防对关节造成损伤。

初学者可从珠节绳开始，这种绳由一节节珠子、塑料管拼接而成。它摇起来“绳感”更好，击打地面的声音较清晰，有助于保持节奏、协调动作，即使打在身上，痛感也较轻。

跳绳过程中尽量保持均匀呼吸，不要憋气。运动后适当拉伸，以缓解肌肉疲劳、避免疼痛。

跳绳练习要与其他运动交替进行，若每天单一地进行跳跃练习，下肢负担过重，容易膝盖受损。

（来源：“生命时报”微信公众号《想改善心肺功能的人，建议多跳绳》）

这种黑色果子别碰 街头已大量出现 香樟树落籽时期 市民出行要注意

每年一到这个季节，不少马路上就会落满黑色果子，行人走过，踩上去“噗噗噗”在地上留下一个个小黑点。

经常还会突然一颗掉在头上吓你一跳，停在树下的车辆被“涂鸦”，汁液黏在地上留下了深浅不一的污渍。

出门的朋友也要小心，尽量不要穿着浅色衣服，避免在路过树下的时候收到这些“黑色炸弹”的问候。

“黑色炸弹”到底是什么

这些“黑珍珠”是不是很眼熟呢？它就是香樟树的果实，即樟树籽。这个季节是它们成熟后的自然掉落期。

樟树籽一开始是绿色，成熟后呈黑色。虽然樟树籽会染色，但无毒、无腐蚀性，市民不用担心。

落籽现象一般持续多久

很多城市的道路两边都种植了香樟树。香樟树雄伟壮观，四季常绿，是作为行道树、庭荫树、风景林、隔音林带的优良树种，对净化城市空气作用非常明显。而且，香樟树成活率高，容易栽种。香樟树落籽是一种自然现象，相对时间不会太长，一般到4月就会好转。

这些果子不要踩

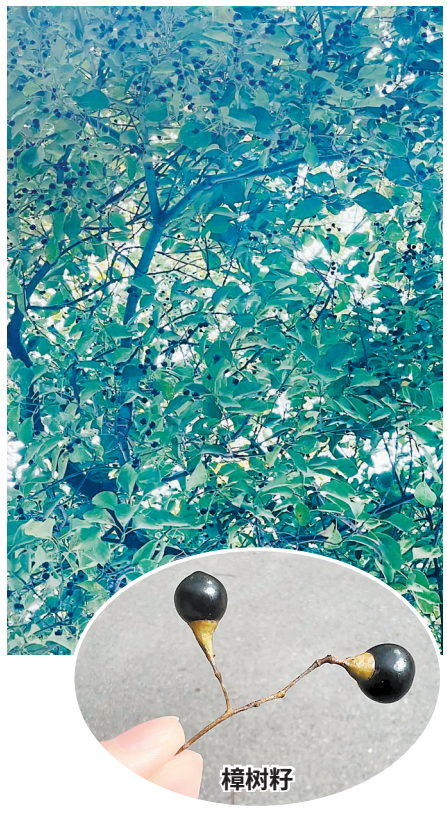
走在路上看见这些果子，不要踩！汁液粘在地上非常难清理。

停车时也要注意，尽量避开香樟树，樟树籽汁液是弱酸性物质，长时间不去除将腐蚀车辆表面油漆，必须及时清洗。

怎样消除樟树籽痕迹

衣服 出行路上，如果你的衣服不小心染到了香樟树果浆，可取适量的洗衣液涂抹在污渍处，静置5分钟左右再进行洗涤，以达到更好的清洁效果。

车辆 对于车身上的香樟树果浆，可以用潮湿的抹布盖在上面，泡一会再用力擦，或用45℃温水（加入少许洗洁精）泡过的抹布擦拭清理。



（来源：“科普中国”微信公众号《别碰！街头已大量出现，容易“中招”》）