

得了脂肪肝 为什么医生推荐跳绳

近日，一位39岁的程序员通过坚持跳绳2年，成功摆脱了脂肪肝。该话题迅速引发网友热议：跳绳为什么能逆转脂肪肝？经常跳绳会不会伤膝盖？《生命时报》邀请专家，解读跳绳为什么是性价比高的运动，并教你科学跳绳。



跳绳为什么能治病

肥胖、内脏脂肪多与患脂肪肝的风险密切相关，除了平衡膳食，运动也是最有效的方式之一。

脂肪肝的运动疗法不光应该控制体重，而且要通过调节血脂水平，降低胰岛素抵抗与应激反应，还不能太剧烈，因此要采用中、低强度的有氧运动方式，跳绳就是推荐运动项目之一。

运动量以中等强度为宜，每周4次以上，累计锻炼时间至少150分钟。通过改变健康的生活方式3-12个月，可以改善大部分脂肪肝患者的肝脏功能。

除此之外，跳绳还有个显著好处就是强化心肺功能。近期，泰国朱拉隆功大学学者发表在《欧洲临床营养学杂志》上的研究指出，跳绳是一种低成本、高效、能显著改善心肺健康的运动，尤其适合有慢性病风险的年轻人。

研究团队将59名健康成年人（平均年龄21.7岁）随机分为高强度间歇组、中等强度持续组和对照组。

高强度间歇组进行每周3次、每次9组、每组2分钟的跳绳，心率达最大心率（220-年龄）的80%，组间休息1分钟；中等强度持续组进行每周

5次、每次30分钟的跳绳，心率达最大心率的70%。

结果显示，训练8周后，高强度间歇组和中等强度连续组的心肺适能均明显优于对照组与训练前的水平。

戴剑松解释，跳绳时身体腾空，运动强度显著上升，心脏需更努力泵血以满足肌肉对氧气的需求，表现为心率快速提高。这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，跳绳还可全面提升力量、协调能力和爆发力，助力高效燃脂。

跳绳到底伤不伤膝盖

跳绳属于弹跳运动，很多人对它望而却步的原因是担心毁膝盖，导致膝关节疼痛、半月板损伤等问题。

上海体育科学研究所研究员刘欣表示，如果半月板本身没有畸形（如盘状半月板），在正确姿势和合理运动量下练习跳绳，引起半月板损伤的概率较小。

正常的半月板形态与股骨形状相适应，边缘厚，中间薄，整体形状呈C形。而盘状半月板由于发育异常，填补

了C形中间的空缺，整体呈现出一个圆形盘状，十分脆弱，易在受力和运动过程中被股骨髁凸起的部分撞击，导致破裂，诱发膝关节疼痛、弹响等症状。

如果已经坚持跳了一段时间，没有出现膝盖咔咔响、疼痛等症状，那么大概率不属于盘状半月板，膝关节情况良好，可以将跳绳作为日常运动方式之一。

如果膝关节有不适症状，可在医生指导下进行磁共振（MRI）检查，如

检测为盘状半月板，则尽量不要选择跳绳、爬山等对膝盖负荷较大的运动，可选择游泳、骑车等对膝盖负荷较小的运动。

全国跳绳运动推广中心执行副主任、亚洲跳绳联合会主席陈阳辉表示，除了膝盖半月板有磨损者、腰椎和心脏有问题的人不适合，其他人其实都可以跳，即便体重比较重，也是可以的，只要做到动作正确，适量、循序渐进即可。

4类人各有最佳跳绳方案

跳绳属于有氧、无氧结合运动，可减少肌肉流失，能够消耗更多热量。跳绳20分钟的燃脂效果等于慢跑1小时，结束后脂肪还将持续燃烧，是一项燃脂值很高、方便操作的减肥塑身运动。

初学或平时不运动者

建议跳绳先以5-10分钟为一组，一天做2-3组即可，之后可依据自己的体能状况循序渐进、慢慢增加数量。

需要注意的是，跳绳要持续超过30分钟才有消耗脂肪的效果，但最长不建议超过2小时，避免过度运动。

间歇性跳绳新手

跳绳100个+开合跳30个，跳绳100个+高抬腿30个，原地跑30秒，休息1分钟。整组动作建议重复

2-4遍。

间歇性跳绳中阶

跳绳200个+开合跳35个，跳绳200个+高抬腿35个，跳绳200个+后踢腿35个，原地跑30秒，休息1分钟。整组动作建议重复4-5遍。

间歇性跳绳高阶

跳绳300个+开合跳45个，跳绳300个+高抬腿45个，跳绳300个+后踢腿45个，原地跑30秒，休息1分钟。整组动作建议重复5-7遍。

跳绳前后还要做到以下几点，预防损伤。

做好热身运动：建议先做2组开合跳，每组30次，运动前摄取少量高碳水、低脂食物，如香蕉、苹果及坚果等。

地面有弹性：选择平整、具有一

定弹性的地面，如在家里可垫上瑜伽垫，缓解落地对关节的冲击力。少在水泥地和石板上跳。

姿势正确：跳绳适宜长度，以对折绳，脚踩中心，绳柄末端与腋下齐平为佳；手腕离髋关节一到两拳距离，用手腕摇绳子，手腕在体侧画圆；起跳时，前脚掌着地，膝盖微微弯曲，身体保持正直，起跳高度不宜太高，轻轻踮一下即可。

结束后充分拉伸：跳绳后最好走一会儿，并且充分伸展肌肉，简单的伸展或拉筋即可让锻炼后紧绷的肌肉得到舒缓及放松。同时，摄入鸡蛋、脱脂牛奶等富含蛋白质的食物，防止肌肉流失，帮助增肌。

（来源：生命时报 微信公众号《得了脂肪肝，为什么医生推荐跳绳》）

睡不着时闭目养神 有休息效果吗

如果睡不着，闭目养神有休息效果吗？《生命时报》邀请专家告诉你答案。

脑电波告诉你：闭目养神效果如何

哈佛大学医学院通过研究发现，闭目养神时，大脑不积极参与对外界的反应，这时脑电波表现与睡眠期间基本相同。

大脑在清醒时和睡着时，发出的脑电波是完全不同的：清醒时、情绪激动时、思考问题时发出的主要是α波，入睡期发出α波和θ波，深睡期发出δ波。

在闭眼养神的状态下，大脑更多的发出α波和θ波。这意味着闭目养神时，脑电波表现与睡眠期间基本相同，大脑给自己放假了。

此时大脑就像手机是黑屏待机一样，虽然不是关机，但可以减少耗电量，得到一定休息。

美国睡眠专家克里斯托弗·温特博士表示，不少人认为没睡着就是失败的休息，心理压力随之增大，辗转反侧更加难以入睡。其实，闭目养神就可以让大脑细胞和器官得到一定的休息，帮助恢复精力。

感觉没睡好，不等于真没睡好

有些人总觉着：昨晚没睡好，肯定会影响今天的状态。但其实，我们以为的没睡好，不一定身体真的没睡好。

一般来说，好睡眠在生理上的表现是：让人在醒来后感到精力充沛、神清气爽。北京大学第六医院精神科副主任医师张卫华说，睡眠好不好，除了体现在生理指标上，还是一种主观感受，二者有时存在偏差。

比如，一个人可能主观感觉自己睡眠状况不佳，但事实上并不影响白天的工作生活及情绪，这种情况则提示睡眠已满足身体需要，不必太过焦虑。

美国睡眠医学会候任主席、睡眠医学医师安妮塔·谢尔吉卡博士也表示，追求睡眠上的完美主义，容易加重睡眠焦虑，进而加重失眠。对于自己的睡眠模式，有时没必要太过挑剔，并非每一场睡眠都必须完美。

几种方法缓解入睡困难

一般来说，上床关灯后，只要能在30分钟以内入睡，都属于正常情况。

如果你的入睡时间超过30分钟，也不必焦虑。越焦虑，越担心睡不好，越难以入睡。

心理专家和睡眠专家们，给出以下建议，有助帮你快速入睡。

- 1.不睡觉不上床，告诉自己：床只用来睡觉，这个方法有助培养“见床就困”的条件反射。
- 2.睡前1-2小时尽量避免使用电子设备，减少蓝光刺激。
- 3.如果睡前忍不住想看手机，最好在沙发或客厅看，不要躺在床上看。
- 4.睡前尝试一些放松技巧，如深呼吸、冥想、听白噪音等。
- 5.建立睡前仪式感，如温水泡脚、洗澡等，帮大脑识别睡眠信号。
- 6.晚餐宜清淡，尽可能在19:00之前吃完，睡前1-2小时避免吃大量食物。
- 7.可以尝试把焦虑的事情写下来，写的过程有助帮你厘清思路、获得掌控感。
- 8.控制咖啡因摄入，下午3点之后避免摄入含有咖啡因的食物和饮料，比如巧克力、能量饮料、奶茶等。
- 9.尽可能规律作息，固定上下床时间，即使周末也不宜大幅改变，有助培养自己的睡眠生物钟。

总之，不要总因为睡不好而感到焦虑，当你睡不着时可以闭目养神，让神经系统慢慢镇静下来。你以为睡得稀碎，其实身体已经得到了一定的休息。

（来源：生命时报 微信公众号《睡不着时闭目养神，有休息效果吗》）