“干了”这碗运动“鸡尾酒”

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/14070.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

“干了”这碗运动“鸡尾酒”。鸡尾酒，这种由两种或两种以上的酒或饮料、果汁、汽水混合而成的饮品受到很多人的喜爱。近日，来自哥伦比亚大学和一个国际研究小组的研究人员就为大众调配出了最佳运动鸡尾酒配方，其中只要包含大量的轻度体育活动，就可以通过多种方式从运动中获得健康益处。相关研究发表于《英国运动医学杂志》。

几十年来，我们一直告诉人们保持健康的方法是每周五天每天至少锻炼30分钟。哥伦比亚大学瓦杰洛斯内科与外科医学院行为医学助理教授Keith Diaz说。

但即使你是少数几个能坚持这一建议的成年人之一，3分钟只占你一天时间的2%。Diaz说在健康问题上，只靠这点运动习惯真的有用吗？

在Diaz看来，关于做多少运动的建议可能并不充分，因为这还要取决于个体如何度过除这2%外剩下的时间。

过去的研究倾向于孤立地研究一种或另一种活动的影响。但每种活动对健康都有有害或有益的一面。我们并不知道延长寿命所需的各种运动的最佳组合或者说运动‘鸡尾酒’的最佳配方是什么。Diaz说。

事实上，仅靠能够被研究参与者全天候佩戴的廉价易用的活动监护仪，研究人员就能解决这个问题。

在英国、美国和瑞典进行的六项研究中，共有超过13万名成年人参与其中，研究人员使用成分分析的方法确定不同的活动组合——包括中等强度到剧烈的运动（如快走、跑步或其他增加心率的活动）、轻度体力活动（如家务活或日常走动），以及久坐行为，这些运动都会对死亡率产生影响。

通过分析，研究人员发现，每天30分钟中强度到剧烈运动的好处，取决于个体如何度过剩下的一天。

比如，每天30分钟中强度到剧烈运动，对于那些每天久坐不到7小时的人来说，可将早亡风险降低80%，但这对于那些每天久坐超过11到12小时的人来说，并不能够达到降低死亡风险的效果。

目前建议每天进行30分钟或每周150分钟的体育活动，但如果你坐得太久，仍然有可能毁掉所有运动的益处。苏格兰格拉斯哥喀里多尼亚大学健康行为动力学教授、该研究论文主要作者Sebasti

en Chastin强调。

此外，研究人员还发现，轻体力活动比想象中更重要。那些只花几分钟从事中等强度到剧烈体育活动的人，只要再花6小时从事轻度活动，他们早死的风险就会降低30%。因此，关键是找到保持久坐和体力活动的平衡点。

对此，研究人员给出了运动鸡尾酒的最佳配方，即三比一——每坐1小时进行3分钟中等强度到剧烈的活动或12分钟轻度活动，这样的搭配在改善健康和降低早死风险上最为理想。

利用这一基本公式，研究发现多种活动组合可将早死风险降低30%：运动55分钟、轻度体力活动4小时、坐11小时；运动13分钟、轻度体力活动5.5小时、坐10.3小时；运动3分钟、轻度体育活动6小时、坐9.7小时。

尽管研究人员发现，用两分钟的中等强度到剧烈的运动来代替久坐时间，比用轻微的体力活动来代替久坐时间更有效（两分钟的中等强度到剧烈的运动相当于4到12分钟的轻微体力活动），但两者都有价值。

这对那些没有时间、没有能力或不想参加正式锻炼的人来说这是个好消息。Diaz说，他们只需进行一点中度到剧烈的活动，就可以从大量的轻度体育活动中获得健康益处。

我们的研究表明，体育活动不能一刀切，我们可以选择自己最喜欢的组合方式。Diaz总结道。（来源：中国科学报许悦）

相关论文信息：https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102345

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Chastin 来源：《英国运动医学杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发