锻炼在任何时候开始都不晚

作者：张家伟 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/6709.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！

锻炼在任何时候开始都不晚。英国伯明翰大学发布一项新研究说，常年不运动的人即便到老年阶段才开始锻炼，他们增强肌肉力量的能力仍与那些年龄相仿但一直保持锻炼习惯的人基本一样。这表明锻炼在任何时候开始都不晚。

该校学者领衔的团队对两组老年男性的锻炼效果进行了对比分析。第一组人是常年锻炼的年龄为70多岁到80多岁的老人，第二组人也在这个年龄段，但此前没有持续锻炼习惯。团队让两组人都进行一定时间的锻炼，然后结合同位素示踪技术和肌肉活组织检查来分析锻炼给他们肌肉带来的增强效果。

据介绍，研究团队本以为第一组人由于常年锻炼，身体保持在较佳状态，肌肉力量会增强得更好，但结果显示两组人在这方面的能力基本持平。

报告主要作者利·布林博士说，这项研究成果说明即便你此前没有常年锻炼的习惯，在任何时候开始锻炼都能带来一定益处。布林还说，有必要制定更好的健康指导政策，让公众明白，即便不去健身房，如果能保持一些日常活动量，如做园艺、上下楼梯等，都有助于增强肌肉力量。

这项研究成果刊登在新一期美国《生理学前沿》杂志上。

相关论文信息：https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01084

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