

围绝经期与绝经期健身：哪些改变了，哪些没变，以及如何为了力量、骨骼健康、精力和自信进行训练

围绝经期和绝经期可能会改变运动的感觉。它们会影响睡眠、体温调节、恢复、情绪、月经规律、精力和身体成分。但绝经并不会突然让力量训练变得无用，让有氧运动变得危险，或者让取得实质性进步变得不可能。

围绝经期和绝经期可能会改变运动时的感受。它们会影响睡眠、体温调节、恢复、情绪、月经模式、能量水平和身体成分。但绝经并不会突然让力量训练变得毫无用处，不会让有氧运动变得危险，也不会让取得实质性进展变得不可能。

这确实意味着健身可能需要更多地关注恢复、骨骼健康、肌肉维持、睡眠以及合理的预期。

这种区别至关重要。

许多女性在进入 40 或 50 多岁时，会认为体重、力量、睡眠或能量的每一次变化都意味着她们的身体已停止响应。在线健身营销往往会把绝经描述为一场灾难，或者是一套需要完全不同的锻炼形式才能破解的神秘代谢密码，从而使问题恶化。

现实情况更具实践意义。

围绝经期和绝经期究竟发生了什么变化？

围绝经期是绝经前的过渡期，此时卵巢激素的分泌变得难以预测。在没有其他原因的情况下，连续 12 个月无月经即进入绝经期。

症状差异很大。一些女性会经历潮热、夜间盗汗、睡眠障碍、情绪波动、阴道症状、月经不调或能量水平变化。其他人则症状相对较少。

最重要的长期变化之一涉及骨骼。雌激素有助于保护骨组织。随着绝经前后雌激素水平的下降，骨流失可能会加速。ACOG 指出，快速骨流失始于最后一次月经前后，在绝经后的前几年尤为重要。

肌肉同样值得关注。如果不进行挑战，肌肉量和力量会随着年龄增长而自然地变得难以维持。这就是为什么在人到中年时，抗阻训练变得更加——而不是更不——有用的原因之一。

力量训练应作为基石

力量训练意味着要求你的肌肉对抗阻力进行工作。这可以来自哑铃、器械、弹力带、拉索、自身体重或其他负荷。

目标不一定非要是力量举。

一个好的计划会训练主要的动作模式：深蹲或坐下站起、髋部铰链、推、拉、负重行走以及稳定躯干。

对于大多数成年人，公共卫生指南建议每周至少进行两次肌肉强化锻炼，并配合有氧活动。

绝经期间和之后，力量训练至关重要，因为它可以支持肌肉力量、功能和骨骼健康。承重和抗阻运动被特别推荐用于帮助维持骨强度。

取得进步并不需要在健身房里摧毁自己。有价值的问题在于，你的训练是否随着时间的推移，逐渐要求你的身体多做一点点。

这可能意味着某个动作增加了 5 磅的重量、多做一次重复、增加一组、采用更难的动作变式，或者在相同的运动范围内表现出更好的控制力。

有氧运动依然重要

有氧训练并没有在你满 45 岁时就变得过时。

步行、骑行、游泳、划船、舞蹈和其他形式的有氧活动可以支持心血管健康、代谢健康、耐力、情绪、睡眠和整体健康。

通常建议成年人每周力争进行 150-300 分钟的中等强度有氧活动，或同等强度的剧烈运动，并结合力量训练。从较低活动水平开始的人可以从较小量开始，循序渐进。

你不需要在有氧和力量之间做选择。

它们解决的是不同的问题。

力量训练让肌肉和骨骼有理由保持强壮。有氧运动提高你维持运动的能力，并挑战心脏和循环系统。步行也是一种平易近人的方式，可以在不把每次训练都变成高强度锻炼的情况下，提高每日的总活动量。

骨骼健康改变了对话重点

骨骼健康是“不应将中年健身纯粹视为燃脂项目”的最有力理由之一。

承重运动、抗阻训练和平衡训练都扮演着重要角色。NIH 指南将快走、爬楼梯和舞蹈列为承重运动的可选方案，而抗阻训练则能挑战肌肉和骨骼。平衡训练有助于降低跌倒风险。

如果你已经患有骨质疏松症、骨质减少、有脆性骨折史、严重的背部问题或影响运动安全的其他疾病，正确的计划可能需要调整。

强度更高并不自动意味着更好。

关于绝经前后的体重增加？

一些女性发现，人到中年，维持相同的体重或身体成分变得更加困难。睡眠变化、活动水平、与年龄相关的肌肉流失、饮食习惯、压力和激素变化都可能相互影响。

这并不意味着某种特殊的运动能燃烧“绝经期脂肪”。

局部减脂仍然是行不通的，没有任何特定的锻炼能选择性地消除腹部脂肪。

一个更有效的策略是通过抗阻训练保护肌肉，保持规律的有氧活动，保持较高的日常活动量，以支持你目标的方式进食，并选择一种你能坚持足够长时间以产生效果的方法。

恢复也是训练的一部分

一个因夜间盗汗只睡了四个小时的人，其训练方式不应与睡了八个小时的人完全相同。

这不叫失败。

如果恢复状况不佳，你可以减少训练量而不放弃这个习惯。高强度的训练可以变成中等强度。45 分钟的锻炼可以缩短为 25 分钟。计划中的间歇训练可以改为散步。

自律并不是在任何情况下都做一模一样的训练。自律是在情况发生变化时，继续做出有益的决定。

务实的周计划安排

一个切合实际且对绝经期友好的周计划可能包括两到三次全身力量训练，几次适度的散步或其他有氧训练，以及全周规律的轻度活动。

初学者可能在周一和周四进行力量训练，周二、周五和周六快走，周三或周日用于灵活性练习、恢复或轻松的活动。

更有经验的人可能会进行三次抗阻训练，两次专门的有氧训练，并依然将步行作为低强度活动。

并没有放之四海而皆准的“绝经期训练拆分方案”。

你的训练史、症状、日程、伤病、目标和偏好，比互联网上的模板更重要。

如果潮热或疲劳让运动变得更难怎么办？

首先调整环境。

在凉爽的房间训练。穿着透气的衣服。适当补水。将高强度训练移至你通常感觉最好的时间段。

如果疲劳异常严重、持续存在、迅速恶化，或伴有胸痛、晕厥、异常呼吸短促或心律问题等症状，不应强行通过运动来硬扛。

激素替代疗法能取代运动吗？

不能。

激素疗法是针对特定的绝经症状和风险的医疗手段。是否适用属于医疗决策。

无论是否使用激素疗法，运动依然具有极高的价值。

最重要的心态转变

绝经并不要求你变成另一个人。

你不需要排毒。

你不需要因为身体的变化而受到惩罚。

如果外表是激励你的动力之一，你也不必假装外表无关紧要。

你可以为了镜子里的自己而开始，并在此过程中建立起更有价值的东西：更强壮的肌肉、更强健的骨骼、更强的做功能力、更足的自信以及能够融入现实生活的常规习惯。

来源与延伸阅读

这些参考文献支持本文中的健康和身体活动声明。没有任何来源为 VanityStrong、其产品或其计划背书

。

美国妇产科医师学会 (ACOG) - 骨质疏松症 —

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/osteoporosis> NIH / NIAMS - 为你的骨骼健康而运动 —

<https://www.niams.nih.gov/health-topics/exercise-your-bone-health> 美国疾病预防与健康促进办公室 - 身体活动指南问答 —

<https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activity>

健康中国/健康公民 2030 - 有氧与肌肉强化活动 —

<https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase-physical-activity>

VanityStrong 下一步：从免费的 40+ Strength Reset 开始，然后使用 Fit Quiz 根据你的日程、训练史和目标匹配合适的计划。

开始 Fit Quiz

本指南中的链接

[在线阅读本指南（无障碍版本）](#) —

<https://vanitystrong.com/zh-cn/articles/perimenopause-menopause-and-training-what-changes-and-what-does>

[浏览课程](#) — <https://vanitystrong.com/zh-cn/programs>

[帮助中心](#) — <https://vanitystrong.com/zh-cn/support>

VanityStrong 提供健身和一般健康方面的教育，并非医学诊断或治疗。个人需求各不相同。必要时请咨询合格的医疗专业人员。