

” 措凡食热胜冷,少胜多,熟胜生,淡胜咸。
——《养生要录》

人过40岁,健身一定要科学

□ 记者 江锐

中年是人生的一个特殊时期。他们往往是各单位的骨干,生活中上有老下有小,所以劳累、紧张、身心的压力都比较大,很难坚持有规律的运动。需要强调的是,中年人即便参加体育锻炼,也常常会出现心理活动与身体活动背离的现象,即内心认为自己还年轻,可机体已经衰老了。

那么,中年人如何科学健身呢?市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

锻炼项目要符合自身条件

陈炜介绍,中年人很多机能都在衰竭中,太剧烈的运动不合适。适合中年人的运动,像慢跑、游泳、打太极拳都可以;有条件的可以去健身房专项训练,那里的器械相对来说比较全,像跑步机、举重杠铃之类;或者可以约着朋友一起打篮球、网球、乒乓球、羽毛球,也可以进行远足、登山、垂钓等户外活动。切忌不要经常坐着打麻将、打牌之类,久坐不运动对心脑血管都不好。

下面就是陈炜给中年人制定的健身方案:

1. 锻炼项目的选择要符合自身条件。中年人应该根据自身需要,如自己的目的和兴趣,以及客观条件来选择锻炼项目。

2. 特别要注意掌握好运动量。运动量应包括数量多少、强度高、密度大小、质量好坏4个因素,其中最为关键的是数量和强度。

3. 要选择合适的地点。要根据自己居住的环境、身体的条件、自己的兴趣来确定,不能强求一律,一般可选择运动场、公园、乡村田野、树林、岸边沙滩等,选择能让自己心情舒畅又不易受伤的地方为好。

4. 选好时间。一是在什么时间进行,二是健身活动要进行多长时间。这不能硬性规定,早、中、晚只要安排好都可进行,但最好天天练,俗话说“要想身体好,天天练最好”。

5. 要科学、适度。中年人在参加健身锻炼过程中,要坚持循序渐进、适可而止原则。要合理安排锻炼时间,每周以隔日锻炼为宜,每次锻炼40分钟。锻炼前和锻炼后,要注意安排伸展练习,避免出现运动伤害事故。

这几种健身方式可以试试

那么,中年人良好健身方式都有哪些呢?陈炜给大家推荐了几种。

柔力球练全身。柔力球这种动作舒缓的运动,很适合中年男人。专家指出,中年男人有的挺着“将军肚”,有的颈部、肩部和腰部也都开始变得有些僵硬了,玩柔力球时,虽然只是胳膊在动,但它是一种全身性的运动,可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的锻炼,对减肥也有一定帮助。

羽毛球练心肺。人过五十,反应能力和记忆能力就会逐步减退。羽毛球轻盈便捷,运动场地不大,打球时需要练习者在短时间内对瞬息万变的球路做出判断,果断地进行反击,因此,它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性,心肺功能也能得到强化锻炼。陈炜建议,在打球之前,最好确认你的膝关节、踝关节没问题。因为羽毛球不但需要快速跑动,还要经常跳起扣杀,打的时候一定要悠着点。

足球强化下肢。中年男人需注意加强下肢锻炼。足球、篮球对下肢的锻炼效果好,但对身体素质要求很高,且还经常会发生身体的碰撞,必须有短跑的爆发力、长跑的耐力和良好的弹跳能力。因此,对于中年男人来说,可以作为挑战项目,偶尔玩玩锻炼下体能。

陈炜表示,“普通人如果想通过踢球来锻炼下肢力量和协调能力,不妨找个空场踹踹球或溜溜球,一样可以达到效果。”

新闻链接 | XIN WEN LIAN JIE

注意健身时自我保护

40岁以上的男士,骨骼完全停止生长,而且骨骼中的钙慢慢减少,健身中的一个突出问题就是容易出现运动损伤,尤其是骨折等。因此运动时一定要加强防护。刚开始锻炼时,应学会掌握适当的运动强度,尤其是体重超标的人更要控制好运动强度。一开始先不跑步,可以选择功率自行车等器械练习,以保护膝关节。器械训练时,也应量力而行,最好先练习一周左右的有氧运动,一周后再逐渐接触器械。

对于刚刚开始运动的人或者平时很少运动的人来说,坚持锻炼是一件比较困难的事。如何持之以恒,可以采取以下方式:

1、锻炼内容应简单易行。2、开始时不要期望值太高,如降低体重,至少要坚持锻炼3至6个月,才会见效。3、找一个好的锻炼“伴侣”或者是参加集体活动。4、制订每周锻炼的目标计划,如“今天我要一个小时跑完5公里的路”等。5、排除一切干扰,尤其不要以疲倦或者无时间为借口,持之以恒。

午休运动 办公室里松口气

□ 孙承伟 记者 李皖婷

如果你是上班族,想要锻炼身体却找不到时间,那么你不妨趁着午休时间来做点运动。既不会影响下班之后的社交活动,又可以整天充满活力,记忆力和创意也会因此而更加增强,卡路里也不囤积在体内,真是一举数得。

1 在办公桌旁松口气

如果实在太忙走不开,脱掉鞋子,尝试几个瑜伽动作,注意力会更集中,情绪也会缓和不少。

做法:双腿盘坐,将双手往外伸直,和肩膀一样高,手心向上,再迅速往上举,手心对手心,同时以鼻子吸气,迅速将手臂放回原位,同时呼气,反复约1分钟之后休息,再重复。

2 趁机消耗脂肪

如果你想趁午休时消耗一点卡路里,以下运动就很适合,在慢跑机上做满30分钟的有氧运动,效果很显著。

做法:先热身两分钟,然后轮流做3分钟快速健步走和1分钟的缓冲时间。快速健步走时,每一次将健步机的坡度慢慢拉高,休息时坡度回到零,来回反复5次。接下来,做5分钟的腹部和背部运动,5分钟的伏地挺身,最后,以5分钟的伸展运动缓和体力。

3 跳绳平衡肌力

想要保持美好的身材,最好的方法,就是持续做这些结合强力的有氧运动和举重运动,肯定会让肌肉更有平衡感。

做法:轮流两分钟的快速跳绳,配合一分钟的举重健身器材运动,要不断活动,保持高心跳率,消耗的卡路里也会比较多。每一次使用不同的举重器材,以确认能运动到不同的身体部位。这样轮流做10次,最后利用腹部运动来松口气,再淋浴一下,一定全身轻松!

4 改善身体姿势

虽然运动可以解除体内的压力和疲劳,平常的不良姿势却可能是造成肌肉酸痛的主因,长期下来,身心和健康都受到影响。如果可能的话,可以请推拿专家观察一下你的坐姿或站姿,想办法除去酸痛的根源。



糖尿病公益发放

报名可免费领取糖尿病健康饮食大礼包

通知

为深化宣传食疗对糖尿病的重要作用,由韩国糖尿病协会发起的“国际糖尿病健康联盟”在中国举办的“糖尿病健康饮食公益救助”活动,于2015年1月14日在北京启动。该活动已走过北京、天津、西安、上海等10多个大中城市。

2015年5月20日,救助活动在合肥拉开帷幕。即日起,我市糖尿病患者可报名参加活动,免费领取价值3600元的“糖尿病健康饮食套餐”。此次活动纯属公益,旨在传递和推广食疗对糖尿病防治的重要作用,呼吁更多公众及糖尿病患者,加强对糖尿病的重视,提高国民健康水平。

国际糖尿病健康联盟
2015年5月20日

救助内容

凡申请参加活动且符合条件的患者可分次领取价值3600元的“糖尿病健康饮食套餐”,并可体验“糖不甜了”的神奇实验,感受食疗的奇迹力量。

此次活动纯属公益,所有救助物资免费发放,无需缴纳任何费用。

特别提醒

由于名额有限,凡申请参加活动的者必须提前电话报名,经审核通过后,再通知到指定地点领取,未报名预约的患者现场不予接待。每日报名接待时间:8:00-12:00,14:00-18:00。

申请报名热线:0551—
65867458 62389060