

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。



跳广场舞 减肥健心又健脑

□记者 江锐

合肥市的王宝莲大妈今年69岁,她最大的爱好就是每天晚饭后去家附近的和平广场跳广场舞。在那里,像她这样的广场舞爱好者,还有数十位。

广场舞现在十分流行,广场舞的学习很简单,跳广场舞的好处更是不少。那么,跳广场舞应注意哪些问题呢?又有哪些好处?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。

跳广场舞应注意这些问题

陈炜就跳广场舞的时间、穿着等方面,提出建议。

跳广场舞的时间

有些人为了跳广场舞,一大早就起床,连早饭都不吃,还有些人,在晚上要跳到很晚才回家睡觉,这都是不可取的。空腹跳广场舞,可能导致低血糖的发生,严重者甚至会昏厥。跳舞到很晚会扰乱自身正常的生物钟,影响睡眠,日久还会导致多种慢性疾病的发生。此外,跳广场舞的场地一般会集中很多人,空气流通差,时间长了,对呼吸系统也会有影响。建议大家,最好饭后1小时再去跳舞,每次跳别超过1小时。

跳广场舞的穿着

广场舞虽然不像专业的舞蹈那样,但也是全身运动,腿脚活动的频率也很高。因此,最好穿软底的防滑鞋,以免摔倒,好的运动鞋还能对跳舞时产生的冲击力有所缓冲,对心脏、大脑起到保护作用。

跳广场舞的反应

跳广场舞也是一种有氧运动,在跳舞过程中,以舞者能维持正常交谈、微微出汗为宜。如果跳舞之后大汗淋漓,不仅容易引起感冒,还会使血量减少,血液变得黏稠,有诱发心脑血管疾病的风险。

跳广场舞的五大好处

好处之一:减肥

广场舞可以让广大中老年人有动力,可以享受属于自己的激情生活,让中老年人的内心不再空虚。

陈炜介绍,一般情况下连续跳两个小时,能消耗身体过多的热量,消耗掉身体多余的脂肪,并且广场舞操练对形态、姿态、健康等方面都有较高的要求,经常加入排舞操练是一项很好的形体练习,加强身体的各个部位的肌肉群活动,以及增添骨骼的骨密度,对身体十分有益。

好处之二:健心

从心理学的角度来剖析,人在翩翩起舞的过程中,其注意力都集中在赏识优雅的舞曲音乐,并沿着节奏将内表激情抒发在舞姿上,操练者在美妙悦耳的音乐、舞姿中,消弭委靡、陶冶心灵,感应感染到兴奋的情感,从而达到最佳的心理状态。

好处之三:健脑

在排舞操练过程中不仅要运用形象记忆、概念记忆,而且还要运用情感记忆和行为记忆,经由排舞操练以及对人体脑神经的不竭刺激,来减缓记忆力减退,从而达到健脑的目的。

好处之四:健体

广场舞具有体育锻炼的价值,经常进行排舞操练,心血管和呼吸系统都能获得很好的锻炼,从而改善心肺功能,加速新陈代谢过程,促进消化,消弭脑委靡和精神不振,方达到增强体质,延缓衰老。

好处之五:美容

跳舞可以加快血液循环速度,还能够加快舞者的心脏跳动,这些都会促进身体的新陈代谢,将体内的毒素排出体外,这样原本松弛的皮肤就会变得越来越紧致;而且因为毒素排出的缘故,皮肤的毛孔也会越来越小,透出自然的红晕。

空腹跑步害处多 上班族晚上跑步谨记5要点

为了身体健康,为了减肥运动,不少中年人或年轻人喜欢晨跑。既然是晨跑,想必大多朋友都没有吃早饭,健康专家认为,空腹跑步害处多,另外有的人早上没有时间跑步,就会把锻炼的时间放在了晚上。但在晚上跑步是需要在一些事情上多加留意的。接下来跟大家一起来探讨下关于早晨空腹跑步和晚上跑步的注意事项。

早上空腹跑步害处多

尽管很多人都知道空腹跑步是不好的,但大部分的运动者对此都并不注意。健康专家认为,空腹跑步、空腹运动对人体的伤害很大。因此,我们正常的运动是需要能量来维持,而我们获取的能量主要来自于食物,如果空腹进行跑步运动,那么维持运动的能量就只能依靠消耗脂肪了。这也是人们常常推荐通过运动而减肥的原因之一。除此之外,空腹运动会使人体血液当中的游离脂肪酸明显增高,如果游离脂肪酸过量的话,就会出现损害心肌的“毒物”,该“毒物”往往就是导致人心律不正常,甚至出现猝死情况。

晚上跑步要谨记5个事项

因为工作的关系,很多人没有办法进行晨跑,于是就改成在晚上跑步,而

在晚上跑步应该与晨跑有所区别,否则可能会产生一些安全隐患,给自己造成不必要的伤害。

一是要随身携带手电筒,比方说戴上顶灯的帽子、穿上配照明灯的马甲。如果没有这么专业的设备,手里拿个手电筒也可以。

二是要注意路上的交通安全,最好穿色彩鲜艳的衣服,或类似于交警的有反光条的运动外衣。还可以在身上佩戴一个小镜子,确保别人能看见自己。在马路上跑步要注意车辆,在山上跑步也要注意可能突然出现的骑车人。

三是最好选择熟悉的路锻炼,比方说选择白天跑步时的道路。如果在不太熟悉的环境中跑步,要记住沿途的主要标记。

四是跑步时尽量把脚步抬高,有时夜晚的灯光会让人在视觉上对高度和深度产生一定的错觉,从而加大了跑步者摔倒的几率。一开始跑步时就适当抬高脚步,逐渐就能让自己熟悉这种跑步姿势。

五是最好别戴着随身听跑步。晚上跑步与白天相比毕竟有一定危险性,跑步者的视线在夜间已经受到了影响,因此最好保持其他感官特别是听觉的完全敏锐性。

高血压病人特大喜讯——

不花钱降血压

10000 降压足贴免费试用

免费申领电话:400-8657-120

降压足贴是“刘氏经络”传承人刘云辉老师在家传经络足灸基础上,历经10年研究,把中医穴位理论运用到极致,以大量矿物入药,草本植物入药,结合中医经络人体磁场原理,临床上发现这种“化油解脂”的靶向作用,可以在稳定血压的同时,清除体内变异血脂,自然加速血液的流动,血管的压力就会下降,采用脚部透皮吸收,药物可以缓释给药,血压稳定,并发生危机解除。

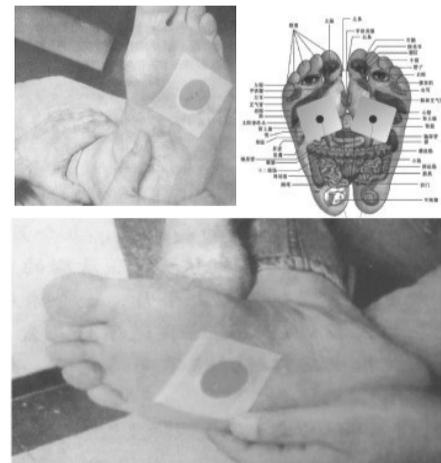
开穴降压·血压不再高

通过足底“涌泉穴”打通人体自身神经反射和高频磁场共振作用,更全面激活血压神经感受器,快速消除血压调节病态障碍,最主要,这一过程没有用一粒西药单纯降压。

现在,高血压患者可以不用花一分冤枉钱,甚至少吃药就可以把血压给控制住,不再谈血压色变

七贴稳压·高血压病人现在都用绿色降压法

临床数据显示:不管你是那种类型的高血压只要每天贴上降压足贴,通过“穴位给药·化油解脂”原来血压170/100,顿顿吃上小半碗药,一动就头晕,没过多久血压就稳定135/85,从顿顿半碗药改成顿顿一大碗饭,什么头晕、胸闷气短全好了,血压基本稳定了,就是下楼遛弯,跟邻居下象棋,儿女成天不用担心了;尤其值得一提的是:这降压足贴对于已经有



高血压并发症的(心脏问题、肾脏问题)能进行全面修复,自身血压调控系统得以正常运作,扔掉药罐子,远离高血压。

为了让更多的高血压患者早日摆脱病魔的危害,刘云辉老师联合天地仁高血压康复中心开展“公益康复计划”拨打电话报名,登记后免费领取。

名额有限,每天仅限100名。