

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

伏天运动 游泳、散步、慢跑为宜

□ 记者 江锐

“入伏”了,炎热的季节里,人们容易困乏、烦躁、压抑、懒散,有些人认为在家里待着还热得受不了,怎么能参加体育活动呢?因此不少人喜欢“躲”空调,不愿运动。俗话说:“冬练三九,夏练三伏”,高温天气下也是需要运动锻炼的。那么,伏天健身要注意哪些呢?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。

着装要舒适

运动服装以棉织品最好,款式愈宽松,散热性能就愈好。同时运动时衣服不宜过露。最高气温接近或超过37℃时,赤膊或露背不但不能散热,反而皮肤会从外界环境中吸收热量,因而夏季赤膊或露背会感觉更热,而且强烈的紫外线直接照射在皮肤上,还会引起皮肤晒伤。

补水要科学

运动前10~15分钟,要喝450~600毫升的水,运动时每10~15分钟,要喝150~240毫升的水,即使不渴也要喝,但不要喝过甜的饮料。运动后也应该及时补水,但是不要一次喝个够,而是要“多次少饮”。如果喝水过猛,会引起胃部肌肉痉挛、腹痛等症状,应该在剧烈运动后间隔几分钟再适当地补充水分。另外需注意运动后不宜补充纯水,因为纯水中几乎不含人体出汗排出的盐分及矿物质等。人在高温下进行剧烈运动时,身体大量出汗,造成机体里水分和盐类丢失。若大量饮水而没有及时补充盐分,血液中的氯化钠浓度就会降低,肌肉兴奋性增高,易引起肌肉痉挛和疼痛。温的淡盐水是运动后最好的饮料,也可选择低糖含盐饮料或运动饮料。

切忌冷饮料

运动后全身血液进行了重新分配,大量血液涌向肌肉和体表供应运动之需,而消化器官则相对血液较少。若此时大量饮用冰冻饮料,由于温度过低,强烈刺激处于暂时缺血状态的胃,可损伤其生理功能,轻者出现食欲减退,重者导致急性胃炎,并进一步引起慢性胃炎、胃溃疡等疾病。其实,运动后喝温热饮料最适宜。实验证明,25~30℃的饮料,能较快地被胃吸收。

“糖友”夏季最适合的运动:游泳

□ 胡田田 张依帆 记者 李皖婷

运动疗法是糖尿病防治的“五驾马车”之一,有利于控制血糖、减轻体重、控制肥胖等。而游泳是一项全身性的运动项目,安徽省中医院内分泌科专家方朝晖介绍说,对于糖尿病患者来说,游泳的好处可不少。

提高免疫力。游泳时,水的波浪对机体不断拍打可起到全身按摩的作用,从而促进血液循环,改善胰岛素抵抗,加快人体新陈代谢,促进对营养物质的消化和吸收能力,进而增强体质,提高免疫力。

减轻体重。人在游泳时,水中的阻力是空气中的12倍,克服这些阻力要靠消耗较大的能量来完成,其中部分脂质及储存在肌肉和

降温要合理

运动后降温不宜过快。刚锻炼完大汗淋漓时,到风扇前揭开衣服猛吹,或在过冷的空调下直吹,以及拧开水龙头,让冷水直冲身体,实现“快速降温”,是许多人认为很爽的做法。殊不知,这种“快速冷却”的方式,常常会快活一时,难受几天。运动后毛孔处于扩大状态,突然的冷刺激,可使毛孔迅速缩小,这对身体极其不利,容易受寒邪的侵扰,甚至引起各种疾病。正确的做法是用毛巾擦干汗水,在阴凉处休息进行缓慢降温。

饮食要补碱

运动时汗流浹背,致使体内大量的盐及钾离子也随汗水丢失,而钾离子丢失过多,则可出现肌肉乏力、周身酸痛、心律不齐、嗜睡和精神不振等现象。此外,由于体育活动大量消耗体力,致使体内新陈代谢的中间产物——丙酮酸、乳酸等蓄积过多,此时血中的碱贮备下降,易引发血液的酸碱平衡失调,为了维持正常的酸碱度,必须增加血液的碱贮备,因此暑天进行运动需多吃些碱性食品。而碱性食品以水果为主,西瓜、菠萝、杏、桃、李子、哈密瓜等均富含钾盐。

练什么项目

“冬练三九,夏练三伏”,在炎热的高温天气中,人体内会产生一种应急蛋白,可抵抗暑期对人体的伤害。伏天锻炼项目以游泳、散步、慢跑、太极拳、广播操为好。

三伏天里,最好的运动就是游泳。夏季室内游泳池的水温多在25℃左右,低于人体温度,室外可供游泳的水域温度也不会很高,这种水环境可以将身体的热量带走,在游泳之后的两个小时内依然保持凉爽;且游泳会使血管舒缩,对心脏非常有利,还可使人放松身心,老少皆宜。

肝脏中的糖原被消耗,从而获得减肥的效果。

保护关节。当人在水中时,由于水的浮力作用,整个身体被水支撑着,因此身体的各个关节、肌肉和其他组织结构受到的压力就会减少,从而可以降低关节受损的危险。研究表明,当水没至腰部,身体只需承受体重的50%;若水没至颈部,则只需承受体重的10%。

陶冶情操。游泳既可以陶冶情操,又可以锻炼意志,从而使患者树立战胜病魔的信心。

虽然糖尿病患者适合游泳,但也有一些需要注意的事项。如游泳一定要选择饭后半小时至一小时之间进行,不可空腹及睡前游泳。游泳还要注意适度和适量,一般游泳后心率在170-年龄次/分为宜,不要感到过度疲劳;要防止低血糖,可在运动前后监测血糖,若运动后血糖小于6mmol/L,可在运动前进食20克碳水化合物。

快步走防便秘 高抬脚解胃疼 巧用锻炼促消化



人吃五谷杂粮,难免会遭遇肠胃不适。从运动生理学的角度来看,合理的锻炼对改善消化功能效果良好。日前,美国“十大排行榜网站”就为我们提供了一些对症下药的运动。

便秘:快步走。便秘是非常普遍的消化道问题,有规律地有氧锻炼是缓解便秘的“特效药”,如中等强度的快步走、骑车、游泳、慢跑等。有氧运动的过程,有助于刺激肠道肌肉的自然收缩,加速粪便的排泄等。

腹泻:盆底肌锻炼。这种锻炼也叫“凯格尔运动”,可增强盆底肌肉的力量,防止膀胱和肠道发生泄漏,有助于改善功能性腹泻、大便失禁等。排尿时做突然中止小便的动作,感觉用力的肌肉就是盆底肌,反复用力“收缩-放松-收缩”即可。

胃口差:深呼吸。身体坐直,利用腹部上方肌肉的力量进行缓慢的深呼吸练习。这个动作能促进胃部的血液循环,调理脾胃功能,有助于改善食欲,促进消化吸收,缓解因精神紧张等情绪因素引起的消化不良、胃疼等不适。

腹胀:仰卧起坐。仰卧起坐是简单高效的锻炼方式,它不仅能塑造坚硬结实的腹肌、燃烧腹部脂肪,还有助于提升消化功能,预防和缓解腹部胀气、胃部胀满、便秘等胃肠道动力不足的问题。

胃疼:抬高双脚。这种锻炼方法借助了瑜伽中的“船式”姿势,它能抬升横膈膜,减轻胃部和肝脏所承受的压力,从而缓解胃部痉挛、上腹部疼痛等。做法如下:平躺在地垫或床上,双膝微弯。以臀部为支点,上半身和双脚同时抬高地面,让身体呈一个“V”字型。保持这个姿势不动,做5~7次深呼吸。

肝脏不适:身体侧弯。该方法同样源自瑜伽的“三角式”姿势,有助于增强腰背部力量,改善肝区供血,调理肝脏不适。具体做法:双脚分开站立在地面上,身体侧弯,右手向下伸,左手举向天花板,五指分开,目光盯住左手;然后换身体另一侧做同样的动作。

消化不良:向前抱腿。双脚合拢,站立在地面上,上半身尽量向前弯曲,双手向下伸放在小腿上或抱住小腿,保持10~15秒。这个动作可让内脏进行大幅度的“翻转”,相当于对消化器官进行一次“按摩”,可调理消化不良、反酸、嗝气等功能性症状。

慢性炎症:扭转双腿。身体平躺在地面上,两臂侧展,双腿和下半身左右扭转摆动,重复20次左右。这个锻炼动作有助于促使血液流向消化器官所分布的区域,对减轻胀气、疼痛和消化道慢性炎症等很有帮助。

需要提醒的是,上面的动作最好在空腹时练习,锻炼时保证体内有充足的水分。