

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

健步走: 低碳环保 祛病健身



□ 记者 江锐

去年,徐州大妈们开全民运动之先河,将扰民的广场舞摒弃,而选择健康的步行健走方式,曾在网上引发热议。

其实,健步走好处多多,不但老少皆宜,简便易行,而且低碳环保,祛病健身。不过,虽然走路人人都会,但要想走得“好”,还需要掌握一定的要领。那么,健步走有哪些好处呢?如何“走”才是科学健身?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。

A 健步走应该这样走

陈炜介绍,从本质上说,健步走是一项以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的步行运动,它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。

健步走的方法:健步走是在自然行走的基础上,躯干伸直,收腹、挺胸、抬头,随走步速度的加快而肘关节自然弯曲,以肩关节为轴自然前后摆臂,同时腿朝前迈,脚跟先着地,过渡到前脚掌,然后推离地面。健步走时,上下肢应协调运动,并配合深而均匀的呼吸。

一般认为健步走的标准数据为:每天时

长30~60分钟,距离3~5公里,总共5000到8000步,每周4~5次。

快步走时的心率以不超过每分钟100~110次为准,最大心率=220-年龄,如40岁的人快步走时心率约为每分钟126次,60岁以上约为110次。

一个没有心血管疾病的人,通过3~6个月的健步走,可以达到快速走的上限标准——每分钟走140步,走1小时接近一万步。健步走的强度要因人而异,稍稍出汗就能达到健身目的。中老年人步行时,应由少到多、由慢到快、循序渐进。

B 健步走的注意事项

选择合适的运动鞋

健步走只需准备一双合脚的普通运动鞋就好了,可以保证在健步走期间脚部的舒适为宜。爱好者不必购买昂贵名牌跑步鞋,那样不仅浪费而且不利于进行健步走。

选择带有警示标识的运动服装

健步走多在傍晚或是夜间的道路周围进行,此时光线不足容易引发交通事故。故而健步走爱好者应当选择橙黄红等辨识度较高的服装,还可以选择有荧光警示条的运动服,可以大大减少意外的发生。

选择适合场地

可以选择诸如环湖公园等场地开展健步走运动,应当保证场地内道路宽敞、车流量较少,且照明适宜。爱好者们在开展此项运动时,也应该尽量选择符合上述条件的场地来进行。如果条件限制,也可以简单进行健步走。

形成规模化队伍,专人领队且配置急救人员

健步走爱好者们可以参加相关的协会、爱好团队,进行组队的规模化的运动,这样不仅增加了安全系数,且提高了健步走的热情,也是对这项运动的良好宣传。

一支规模化的健步走队伍,应当配置专人领队,另外还需要配备至少一名专业的急救人员,在中老年队员发生意外时及时施救。

C 健步走健身好处多

最简单有效的健身方式

健步走不需要特殊运动器材,人们只需要三五成群结伴而行,保持一定的速度和频率就可以达到很好的健身效果了。另外,健步走区别于广场舞,大大减少了噪音污染,对公共运动场所的霸占情况也会减少。

强心健脑,走出健康

中老年朋友大多患有心脑血管类疾病,这不仅是因为生活水平提高了,也是因为缺乏锻炼导致的。健步走属于有氧运动,能够燃烧脂肪,减少心脑血管疾病。另外,健步走的节奏平稳规律,有利于中老年人加强对心脏的锻炼。

活动关节,锻炼肌肉群

人体内的肌肉群中6成以上都在下肢,而

健步走很好地活动了下肢的肌肉群。另外,老年人容易患上关节炎等问题,特别是退化性关节炎,而健步走则能很好地预防此类疾病。

强度适中的小型运动

健步走鉴于快走和慢跑之间,这样的运动强度非常适合中老年人的身体状况。不运动、少运动、高强度运动和过度运动都不利于身体健康。而健步走则属于强度适中的小型运动,受众范围广,且安全。

低碳、环保、噪音小

一直以来,老年人的健身方式饱受诟病,人们总以休息权被侵害为由指责老年人的健身方式(如广场舞),而健步走作为低碳环保而噪音小的健身方式,将缓解老年人与其他人群的矛盾。

美国专家: 运动不足成最大的“流行病”

“由于身体活动不足导致的慢病负担急剧上升,运动不足被认为是一种全球‘流行病’,并且成为当下威胁大众健康的重要原因。”美国“运动是良医”咨询委员会主席罗伯特·萨利斯在8月20日召开的第四届全民健康生活方式大会上表示。

据国家卫计委刚刚发布的数据显示,我国经常锻炼的成年人仅有18.7%。超过80%的中国成年人处于“运动不足”的威胁中。

在会上,由国家卫生计生委、中国记协等联合发起的中国健康知识传播激励计划(吃动平衡 走向健康)发布“碎片时间微运动”。中国工程院王陇德院士、健康知识宣传员白岩松等呼吁上班族充分利用各种碎片的间隙时间也能够动起来。

少吃却不瘦? 运动不足惹的祸

美国爱荷华州立大学罗宾·舒克博士提醒,超重肥胖是多种因素造成的,其中运动不足是非常重要的原因。舒克博士表示,肥胖,并非简单的能量摄入多少问题。研究发现,单纯地降低能量摄入,即节食,可以在短期降低25%左右的体重,但一旦恢复正常饮食,体重会迅速反弹。运动可以增加消耗能量比较高的肌肉、改善心肺功能,对控制体重和保持健康都有显著益处。研究还发现,中等强度以上的运动过后,人体会抑制“饥饿激素”的分泌,从而对食物的需求降低。数据显示,中高等强度运动以后,受试人群降低了20%以上的能量摄入。

运动是最全能的“良医”

罗伯特·萨利斯博士表示,运动对于几乎所有慢病的预防、治疗都有益处,包括降低许多疾病的死亡率等。针对很多人难以改变久坐不动习惯的情况,萨利斯博士给出了几点建议:将周末时间用于运动;加大运动强度;找一位责任心足,并且能够每天运动的伙伴也能鼓励我们参与到运动中来。 摘自新华网

腰肌劳损频发 无事锻炼腰肌

腰痛是种常见病,据统计,成年人一生中几乎80%的人都有过腰痛经历。其中,比较常见的腰痛当为腰肌劳损。什么是腰肌劳损?专家表示,简单来说就是腰部肌肉因过度劳累而损伤。

在以往,导致腰肌劳损的一般是腰部需要负重的人,或是筋骨老化的老年人。但是,由于过大的工作量或紧张的学习,现在已经有越来越多的年轻人患上了腰肌劳损。

生活中如何预防腰肌劳损?

- 1、应当重视避免一些容易引起“闪腰”的动作,如弯腰持重物、多次反复弯腰等;
- 2、一旦腰扭伤,必须休息,以防脊柱不断活动干扰损伤软组织的修复;
- 3、在日常生活和工作中必须保持良好的姿势,长期坐位的职业者必须保持正确的坐姿;
- 4、因工作需要长期弯腰的人,如护士、文秘、司机等,必须要保持下腰部平坦,使身体重心位于髋关节和足部,这样不易引起腰肌疲劳;
- 5、对于一般人群,在日常生活中,无论是弯腰取物,上、下楼梯,负重爬山等活动,均需保持良好的姿势,以便预防腰肌劳损。

平时五个招式可锻炼腰肌

(1)转胯运腰:两腿分开,稍宽于肩,直立全身放松,双手叉腰,调匀呼吸。胯先向左、再向前、向右、向后,围绕腰的中轴,做水平转圈动作。转胯1圈为1次,可酌情做15~30次,再反方向做同样动作。

(2)转腰捶背:两腿分开,与肩同宽,直立,全身放松,两腿微弯曲,两臂自然下垂,双手半握拳。先向左转腰,再向右转。两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动,借摆动之力,双手一前一后,交替叩击腰部和小腹,左右转腰为1次,连做30~50次。

(3)双手攀足:全身直立放松,两腿微微分开。先两臂上举,身体随之仰,尽可能达到后仰的最大程度,稍停片刻,随即身体前屈,双手下移,手尽可能触及双脚,稍停,恢复直立位。如此为1次,可连续做10~15次。

(4)飞燕式:俯卧床上,双臂放于身体两侧,双腿伸直,然后将头、上肢和下肢用力向上抬起,不要使肘和膝关节屈曲,要始终保持伸直,如飞燕状。反复锻炼20~40次。

(5)拱桥式:仰卧床上,双腿屈曲,以双足、双肘和后头部为支点用力将臀部抬高,随着进展,可将双臂放于胸前,仅以双足和后部为支点进行练习,反复20~40次。 摘自《生命时报》