

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 健身秧歌舞起来,防止老年痴呆



□ 记者 江锐

摇起扇子、踏出步点、扭动腰肢,欢快的健身秧歌跳起来。

秧歌健身对于中老年人来说,是一项集健身、娱乐于一体的运动,深受大家的喜爱。那么,跳健身秧歌究竟有哪些好处呢?国家推广的健身秧歌又有哪几种?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。

## 跳健身秧歌好处多

陈炜介绍,健身秧歌是中华民族文化宝库中的一枝奇葩,跳秧歌对于健身好处多多。

### 1. 健身秧歌对身体具有调节功能

健身秧歌对人的身体具有调节功能。伴随着阵阵鼓乐声,扭着舞姿优美的秧歌,它不仅可以调节人的情绪,使人的身心得到平衡,也是一种有恒、有序、有度的有氧运动,不管是对年轻人还是老年人都是强身健体的有效方式。

### 2. 健身秧歌可防止老年痴呆

在健身秧歌的动作当中,特别采用了反向的或一些人们不习惯的动作。有向左的、有向右的,有向前的、有向后的,然后变着花样儿地去扭,这样有利于提高大脑皮层调节身体各个部位的能力。长期练习,对防止老年痴呆和提高人们思维敏捷度都起到很好的促进作用。

### 3. 健身秧歌是一项全身有氧运动

秧歌,其实也是扭秧歌。这个“扭”字很关键,要用腰、腿以及胳膊的协调配合才能扭得好看、潇洒。

事实上,只要扭过秧歌的人都知道,在扭秧歌的时候只动腰腿和胳膊是远远不够的,扭秧歌其实是一项全身性的运动。手腕、肩关节和肘关节等身上的各个部位都在活动,对增强手腕的灵活性很有好处,可增强手腕的力量和协调性。两个手都在绕环,这样一做动作以后,肩关节就得到了充分的活动。

### 选择比较平坦地面

在练习扭健身秧歌的时候,一定要选择比较平坦的地面,以免扭伤脚踝或者膝盖;另外秧歌中有许多跳跃动作,跳跃的时候心跳速度也会加快,所以有高血压或者是心脏病的朋友在练习健身秧歌之前,最好先征求医生的意见。

## 晨跑、午后跑、夜跑…… 跑步什么时候最好?

□ 殷江霞

究竟晨跑、午跑、夜跑哪种最好?其实,适合自己的就是最好的,而清楚了解各时间段跑步的利与弊,才能选择最适合的。

### 晨跑

优点:使一整天精神饱满;

缺点:加大心脑血管负担、空气质量令人担忧;

建议:室外健身不宜过早、晨跑前不要吃早餐。

不少人认为,早上起来运动有助提高新陈代谢,让人一整天都精力充沛,精神饱满。不过,身体就像是机器,运作之前需要预热,预热不充分会导致零件磨损,早上锻炼会加大心脑血管的负担,热身不充分,甚至有关节受伤的危险。

另外,这个时间段陆地上的大气中有许多如烟尘、苯等污染物沉淀,加上二氧化碳浓度高,跑步者大量吸入会对身体健康造成损害。所以专家建议,室外健身不宜过早,大雾天及空气质量差的地方也不要早起锻炼。晨跑前不要吃早餐,以防肠胃不适。

### 午后跑

优点:身体充分预热;

缺点:容易影响晚饭,引起消化不良或肠胃炎;

建议:饭前一个半小时不做运动。

经过一天的“预热”,人的神经、肌肉、关节状况在下午靠近傍晚时,即4点至6点达到巅峰,此时运动能最大化地减少受伤概率,加上室外温度适中,十分适合跑步。

不过,这个时间段正好是很多上班族最繁忙的时间,有些人下班后抽空去跑步错过了饭点,或者运动后立即进食,这些都非常不健康,会引起消化不良或肠胃炎。正确的做法是饭前一个半小时不运动,饭后半小时后可做散步、太极等轻微运动,一个半小时后可做中等强度的运动,如慢跑。

### 夜跑

优点:减肥效果佳;

缺点:易受风寒入侵;

建议:选人多、光线充足的地方。

夜跑似乎是学生、白领等白天难以抽空锻炼的人群最好的选择。需要注意的是,晚间跑步易受风寒入侵,不要在江边河畔等风大的地方跑步,容易着凉感冒。同时也要注意跑步场地的选择,要选择人多、光线充足的地方,保证人身安全。

高龄人群锻炼也应选择在晚上,因为此时血液中血小板减少,血管堵塞的风险也大大降低。但尽量不要选择跑步,可偏向太极、散步等较为轻松、节奏缓慢的运动方式,安全又舒适。

## 【恒大中央广场】驻百亿嗨街 抢地铁旺铺

### ——喜庆恒大卫冕双冠王

建1号线、规划2号线执掌城市轨道交通之芯,将千万消费集于此,可谓真正意义上的高人流量、高资金流量、高物流量集中的区域。

作为复合主题酒吧娱乐一条街,嗨街的诞生不仅弥补了合肥酒吧文化的缺乏,更是带动了城心地区商机滚滚。地段荟萃的人气催生嗨街价值井喷,三面临街设计则让每一家店铺都活力满满。同时,别具一格的复合式规划,将酒吧、休闲、特色餐饮囊括怀中,各类知名酒吧,必然备受潮流一族青睐。KTV、健身、SPA、咖啡店等配套齐全,更大程度上满足消费者需求,稳抓年轻一族!品牌与特色餐饮的进驻,调节娱乐与休闲,更以美食之名吸引万千客流,推动商业巍然蓬勃发展!

### 娱乐风向 辐射万千人群

创新复合规划,也让新型酒吧街成为合肥夜生活不可或缺的精神签证,并无所

畏惧地把这种时尚标签幽雅地插在主城之夜美丽的胸脯上!这里有最强的音浪,将烦恼与压力火力甩开,这里也有歌手的低吟浅唱,诉说着人间温情。你可以品酒,也可以品人生,万千人群在这里相聚,也在这里分开。从或安静或萎靡的氛围里抽身,各自盘算着重返朝九晚五的秩序,与身后的乐声与嘈杂逐渐拉开之时,还有一份可口的美食可供选择,一杯香醇的咖啡可以流连。当万千都市人愿意在此放纵,嗨街也将主导城市娱乐风向,掘金城市无尽财富。

### 大牌护航 五年统一运营

恒大集团是中国房地产企业十强、世界500强、香港知名上市公司、中国标准化运营的精品地产领导者。在11月1日~15日期间,购买嗨街二期30~300㎡酒吧娱乐街铺,即享9折钜惠。购买中央广场住宅,原有基础折扣之上再享受95折,成交当天20:00可在搜房秒杀平台上秒杀额外98折

折扣,折扣累计使用;购房根据房款最高赠送9万元的家私券,优惠力度空前,豪气冲天让置业一步到位!

恒大中央广场销售信息:

85-190m<sup>2</sup>精装阔景美宅,基础折扣再95折

每天仅限5套

买房还送高达9万家私券

嗨街二期30-300m<sup>2</sup>酒吧娱乐主题街铺9折钜惠

VIP LINE:0551-6335 8888

项目地址:明光路与胜利路交叉口

营销中心:明光路与宿州路交汇处往南100米

**驻百亿嗨街抢地铁旺铺**

嗨街二期30-300m<sup>2</sup>地铁旺铺 认筹享9折钜惠

85-190m<sup>2</sup>精装美宅 购房送家私券

VIP LINE: 0551/6335 8888



2015中超大幕终落下!北京时间10月31日下午15时,中超联赛第30轮8场同时开球,“主场龙”北京国安终于倒在了“客场龙”广州恒大脚下,工体沦陷,恒大足球最终以中超5连冠之姿,成功卫冕。一花独放不是春,两支齐放满天红,在赛场上无可匹敌的恒大,10月地产大卖258亿,累计销售1545亿超全年目标。

### 主城中心 潜力无可限量

恒大中央大街嗨街,占位一环内,火车站、元一、淮河路步行街3大商圈汇聚于此。8大公交站牌,共29路公交车、7大主要车站交集于此,每日荟萃近300万人潮,在