

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 老人冬季跳广场舞 量力而行 锻炼忌早

□ 记者 江锐

广场舞几乎可以说是全民健身运动,深受中老年朋友欢迎,特别是缺乏娱乐的中老年人,晚饭后的广场、公园到处可见广场舞的队伍。省国民体质监测中心副主任陈炜提醒老年朋友们,跳广场舞虽好,在寒冷的冬天还是要注意几个事项,以保证安全。

## 跳广场舞着装舒适为宜

陈炜介绍,由于多数广场舞都是在水泥等硬质地面上进行,穿一双舒适防滑的鞋子就十分有必要。如果穿硬底鞋或带跟的鞋跳舞,容易出现滑倒、扭伤等现象。另外,硬底鞋弹力差,地面反作用大,容易损伤小腿肌腱和关节组织。应穿宽松、吸汗的全棉衣裤,确保四肢气血畅通,以及鞋底柔软且合脚的气垫鞋、运动鞋。

其次,在着装上,建议市民最好多带一件外套,运动结束后及时穿上,防止出汗后受凉。陈炜同时建议,市民在跳舞前最好先做5到10分钟的简单热身运动,中途要适当休息5到20分钟。每次跳舞以轻度出汗为宜,跳完后原地休息片刻,也可适当做些舒缓的整理运动。

陈炜同时提醒,选择广场舞不要过于盲目,要弄清自己的身体状况,适合什么样的舞蹈,切忌盲目仿效。特别是老年人,最好测量一下血压和脉搏,即使是血压处于正常范围,也要避免街舞、迪斯科等难度较大或长达2小时以上的任何舞蹈。

## 老年人注意量力而行

天气严寒,关节更加不灵活,加之老人运动系统肌肉萎缩,运动前一定要做好准备动作。

跳舞时,应避免突然的大幅度扭颈、转腰、转髋等动作,以防跌倒,发生关节、肌肉损伤,甚至骨折。“广场舞健身作用不容置疑,有些老人一跳就跳得大汗淋漓,结果不仅容易引起感冒,还会使血容量减少,血液变得黏稠,有诱发心脑血管疾病风险。做准备动作时牵拉强度不宜过大,头部不能低于心脏高度。”陈炜说。

老年人跳舞不宜剧烈舞动,因为中老年人的

心血管弹性较差,如果长时间进行剧烈舞动,容易导致呼吸急促、心跳加快、血压上升等现象。陈炜强调,对于刚刚开始跳舞的“新手”而言,应从比较简单的动作学起,如果发现脚部不适,就要及时暂停活动。

老年人注意不要酒后跳舞,更不能带病跳舞。陈炜特别强调,因为酒中的酒精本身就含有一定刺激性,饮用后会心跳速度加快、血管扩张,酒后跳舞容易诱发心绞痛等疾病,如果带病跳舞,对患有心血管疾病的患者而言,很容易引起血压上升,另外带病跳舞也可能导致病情加重。

## 晚饭后不能立即跳舞

跳广场舞,时间的选择同样重要。有些老年人喜欢早上到广场上锻炼,有的人为了跳广场舞,早早起床,连早饭都不好好吃,还有些人晚上要跳到很晚才回家,在陈炜看来,这些都是不可取的。

冬天锻炼忌太早,建议等太阳出来、相对温度较高了再运动。

很多人习惯在晚饭后马上出去跳舞,这样是不对的。老年人消化功能比较差,如果刚刚吃饱就去跳舞,容易导致胃肠道疾病的发生。跳舞前30分钟不宜吃大量食物,但也不能空腹。此外,跳舞前做热身,可以压腿、压跟腱、压肩膀、简单弹跳等,5~10分钟即可,或以身体微微出汗为度。

有不少老人跳舞积极性很高,不论刮风下雨,每天都要进行锻炼,其实每周锻炼5天,就能达到健身效果。此外,跳广场舞的场地一般会集中很多人,空气流通较差,时间长了,对呼吸系统也会有影响。陈炜建议,在阴雨天或空气质量较差的日子,市民在家进行适当锻炼即可。

# 散步是最佳锻炼方式 五种方式有损健康

□ 殷江霞

美国心脏病协会发布的研究称,散步是减轻体重、保护心脏正常功能和燃烧热量的最佳锻炼方式。但是你不可小看了散步,这个看似简单、每个人都能抬腿就做的动作,能真正做对的人却不多。不正确的姿势不仅难看,还容易引发疲劳,导致腿、背部疼痛,甚至造成身体损伤。以下五种错误的散步方式要注意避免。



## 错误1:低头含胸

散步最常见的错误姿势就是低头含胸,或者身体倾斜。含胸时肺部的舒展空间被“挤压”,呼吸也会变得短促,容易影响心肺功能。久而久之,你会发现自己的呼吸非常浅,往往气息还没有进入肺就被匆忙吐出,不利于身体的供氧。向前或向后倾斜使你的身体失去平衡,让你的下背部承担了不必要的压力,从而引发关节疼痛。

散步时要抬起头,让脖子和脊柱的其他部分形成一条直线。确保肩膀放松,把肚子收起来。

## 错误2:步伐过大

挥舞手臂,迈着大步,很多人认为这是精神好的表现。然而,迈大步时,往往是大腿带动小腿甩出去,脚“砰”的一下落在地上。用这种姿势走路,脚掌的缓冲力变差,容易加重膝关节损伤。而且脚伸太远,在你和身体前面并不产生任何向前推进的动力。

日常走路,用自己最舒服的步幅即可。如果是健步走,步幅可稍微大一些,但以不影响脚自然着地为宜。

## 错误3:拿多东西

散步时手里不要拿太多东西,手持太多重量可能导致肩膀和前臂受伤。但一定不要忘记带水。每30分钟至少喝1杯水。

## 错误4:走得很快却突然停止

如果在走得很快时突然停下,会导致疼痛和一系列伤病。最好慢慢开始,花5分钟慢步模式,这会增加血液流向你的腿部肌肉并让血液温暖起来。热身运动后可以进行加速,增加能量消耗。最后要慢慢冷下来。花最后的5到10分钟缓解,再次用慢步模式,让身体逐渐降温。如果你突然停下来,所有额外的血液被泵入你的腿部肌肉及心脏,让你感觉头晕和过热。

## 错误5:重复同一路线

许多人不想费心去规划他们的路线,每天都在同一条路线上走,这样会无聊,不容易坚持下去,最好试着改变路线。如果你一直在公园散步,不妨走走花园、植物园,或者走一下略有起伏的山地,这会比在平坦的地形中行走会有更好的运动效果,也可以领略更多的风景。

## 延伸阅读

### 公园散步改善抑郁

由加拿大罗特曼研究所进行的研究认为,在自然环境中散步为临床抑郁症患者提供了一种有益的补充疗法,不仅能提升情绪,改善抑郁心情,还能提高其记忆功能。

研究者选取了20名男女抑郁症患者,其平均年龄为26岁,分别让他们在非常安静的自然环境和喧闹的都市环境中散步。研究结果显示,两种类型的散步都能显著提高患者的情绪,而在公园中散步的患者比在喧闹街道中散步的患者在注意力和操作性记忆力测试中的得分高出了16%。

# 做家务能瘦 4个懒人瘦身方法介绍

□ 殷江霞

很多时候人们会抱怨,上班的时候要工作,下班了回家还要做家务,根本没有时间减肥。但是其实在做家务的时候,只要多花点力气,也能达到瘦身减肥的效果。以下四种方法可以试试。



## 煮汤、煮饭

趁煮饭的机会为下肢减减肥吧,以下动作能够锻炼大腿后部和臀大肌。

**做法:**扶住灶台,直腿向后做抬腿动作,尽量加快速度,向上抬高,每只腿10~15次/组。

## 开顶柜取东西

即使是开顶柜取东西这样的小细节,也可以消耗比平时更多的热量,这个动作主要是锻炼腰背部和下肢。

**做法:**即使能够得着,也要把脚踮起,身体绷紧取东西。

## 洗果蔬、锅碗

洗衣服的时候稍做运动,可以保持腰部和大腿线条。

**做法:**洗衣服时用力收腹,同时做下马步动作,大腿用力,保持5秒钟后站起,重复动作。

## 拖地

拖地在家务劳动中体力消耗最大,这个动作主要锻炼腰背部和上肢。

**做法:**擦地时双手握住拖把,身体向前屈至90度,双手伸直,腰部用力向左右摆动拖把,原地擦地左右各3下后再向后(前)走一步继续擦。