

您已经阅读30分钟,请休息5分钟。

天寒地冻去锻炼 风、霾、感冒勿健身

□ 记者 江锐

随着气温的逐渐下降,已经进入冬天最寒冷的时候。在这天寒地冻的季节,为应对严寒气候带来的健康隐患,多进行户外锻炼、加强运动量,成为人们普遍热衷的选择。

其实,寒冬季节,还是有不少人冒着冰雪坚持锻炼。省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,千万不要忘记,健身是讲科学的,寒冬健身,尤其不要“较劲儿”。

寒冬健身,科学安排最合理

陈炜表示,寒冬环境气温偏低,运动前充分热身保证不受伤,也不能因为天气冷或者下雪就轻易放弃,可选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。年轻人可以安排跑步等高冲击有氧运动,这样可消耗更多“卡路里”;中年人可安排快走、慢跑、爬楼梯等低冲击有氧运动;老年人可安排散步、瑜伽、太极拳等项目。

寒冬锻炼,为收到良好的健身锻炼效果,应注意以下几点:

1、热身活动要充分。气候寒冷,人体各器官系统保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的粘滞性增强,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,所以使人感到干渴烦躁,感到身体发僵,不易舒展。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以在冬季进行健身锻炼时,尤其是在室外,首先要做好充分的热身活动,通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后,再投身到健身运动中。

2、衣着厚薄要适宜。寒冬进行健身运动,开始要多穿些衣物,穿着衣物要轻软,不能过紧,热身后,就要脱去一些厚衣服。锻炼后,如果出汗多应当把汗及时擦干,换去出汗的运动服装、鞋袜,同时穿衣戴帽,防止热量散失。另外,在室外进行健身锻炼更要注意保暖,锻炼完后身体发热较多,总想凉快一下,但切不可站在风大的地方吹风,而应尽快回到室内,擦干汗水,换上干净衣服。若头、

背、脚受冷,冷空气从毛孔和口鼻侵入肌体,不但影响健身锻炼效果,还会感冒生病。

3、锻炼方法因季而异。由于冬季寒冷,身体的脂肪含量较其他季节有所增长,体重和体围相应增加,这虽然对瘦人增重长胖有益处,但肌肉轮廓、线条和力度的发展不够理想。因此,冬季健身要提高锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数,同时增加有氧锻炼的内容,相应延长锻炼时间,用以改善机能,发展专项素质,消耗脂肪,防止脂肪过多堆积。另外,注意锻炼间隙要适当短一些,尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。

寒冬健身,不与风霾感冒“较劲”

陈炜同时表示,为了确保寒冬季节锻炼安全有效,这三种情况千万不要去“较劲儿”。

1、不要和强风“较劲儿”。冬天健身时不要和强风较劲。同样的温度下,如果有风,会让人感觉更冷。风吹在皮肤上相当于环境温度降低8摄氏度。严寒让皮肤干裂,脂化层蜕变,还让膝部寒冷,让指、趾僵痛。研究发现,膝部皮下温度下降的速度是胸部的20多倍。人在严寒酷冷之中,基础代谢率会增加10%~20%。加大运动量,其产热也主要用于御寒,难以达到健身效果。因此,在严寒刺骨的强风中锻炼,近似自虐,有悖于健身、娱乐的原则。

2、不要和雾霾“较劲儿”。冬天阳气闭藏,雾气较多。由于大气污染严重,现在的雾气早已不是单纯的水蒸气了。空气中悬浮的烟、尘埃等微粒往往混杂其间,成为凝核,俗称为霾。雾、霾对呼吸道黏膜有刺激作用,会诱发鼻炎、支气管炎、哮喘等发作。雾、霾严重时,对呼吸道黏膜会产生损伤,降低屏障和防御作用,使一些细菌、病毒等致病微生物侵入,导致肺部疾患。所以,在雾大霾重的天气里,或“猫”在家里,或做些室内运动就可以了。

3、不要和感冒“较劲儿”。人患感冒,疲乏无力,如有发烧,更会加重体能消耗。体力运动时代谢增强,无助于感冒的痊愈。此外,人患感冒,免疫系统处于应激状态,运动时肌体的应激会加速,加重免疫系统的疲惫,降低肌体的抵抗力。

做做3种小运动,再也不怕肌肉酸痛了

久坐不动、大量运动后,你是不是总感觉肌肉紧张、僵硬?其实,做几个放松动作可以缓解这些不适。综合美国《预防》杂志的报道,给大家推荐3种具有按摩效果的肌肉运动,有助放松身体各部位的肌肉。一起来试试吧。



踩椅子
伸展腕关节运动

找一把结实不易滑动的椅子,站在椅子前方约60厘米处。两手撑腰,右脚踩在椅面上,利用腰部前后移动身体重心,可感觉到左腕关节伸展。

然后换左脚做相同动作。该运动可以放松大腿肌肉。



推门框
扩胸运动

站在门口,手臂张开曲肘,前臂和手掌压住墙面,上身一前一后推动,以扩张胸部,如同做俯卧撑,有助放松胸肌。

扭脖运动

该运动主要针对久坐不动、脖子易僵硬上班族。端坐在椅子上,左手抓住椅面,右手按住头顶,缓缓让脖子往右下方倾斜,以右耳接触肩膀为宜。连做数次后,姿势还原,换方向做,可令脖子部位的肌肉得到舒展。



7个小动作 常练能长寿

□ 殷江霞

适宜老人的运动,强度不能太大,对时间地点的要求不能太高,还要真正达到保健效果。从以上角度来说,下面这几个小动作符合中国传统医学的养生原理,且简单易做,随时随地可以进行。老年朋友如果能长期坚持,有延年益寿的功效。

远眺

远眺有助于眼肌放松,等同于给眼睛做养生操。具体方法是:在自家阳台或登上山峰,有规律地转动眼球和平视远处的楼顶、塔尖等景物。可以在远眺时转动眼球,眼动头不动,旋转运目10圈。

哈气

早晨起床后到空气新鲜的地方,将嘴巴最大限度地张开,向外哈一口气再闭合起来,合嘴时轻轻叩击牙齿。这个动作,可通过面部神经的反射刺激大脑,使大脑尽快清醒。张大嘴巴与闭合嘴巴,能使面部40多块肌肉有节奏地运动,防止中老年人面肌萎缩。此外,张合嘴巴可使咽喉部得到活动,保持耳咽管的通畅,使中耳内外的压力维持平衡,防止老年人耳聋。

咽唾

中医认为,唾液充盈,缓缓咽之,能润五脏,养肌肤,使人长寿。具体方法是,嘴唇微合,全身放松,用舌搅动口齿,一般是围绕上下牙齿运转,先左后右,先上后下,依次轻轻搅动各36次,用力要柔和自然,然后用舌尖顶住上腭部1~2分钟,促使腮腺、舌下腺分泌唾液,待口中唾液满时,鼓腮含漱36次。漱津后,将口中津液分3小口咽下。

摩耳

耳为肾之外窍,通于脑,是全身经络汇集之处。经常摩耳,可以疏通经络、流通气血、平衡阴阳、增强听力,祛病养生。摩耳的动作包括:拎耳屏,用食指、拇指提拉耳屏,自内向外提拉。扫外耳,双手把耳朵由后向前扫,听到“擦擦”声。

转颈

长期的不正确姿势易导致相关组织增生、损伤,并最终导致颈椎病,老年朋友没事可以多转转颈操。动作很简单,完成颈部前屈、后伸、左旋、右旋等动作,速度尽可能慢,幅度尽可能大。同时配合耸肩,努力让肩部靠近耳朵,然后再放下。

握拳

《诸病源候论》讲,“握固两手,如婴儿握,不令气出”,意思是指握拳能保护体内正气、抵御外邪。五禽戏的“猿摘”及八段锦的“攒拳怒目”等招式中均有握拳的动作。具体做法是:把大拇指向内横在手心,其余四指包裹大拇指而紧握拳头。同时全身稍稍用力,然后放开,重复进行50~80次。拇指与中指接触的地方是劳官穴,握拳时正好按压此穴,能起到清心火、安心神的作用。

踮脚

老年朋友长时间久坐后,最好做一次“踮脚”运动,使下肢血液回流顺畅,不仅可避免下肢酸胀和麻木,也可以消除突然站立而发生眼前发黑、头脑发晕的现象。方法是两脚并拢,双脚跟提起,动作稍停,双脚跟下落,轻震地面。一起一落为一遍,注意保持平衡,反复做7遍。