

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 爬楼梯锻炼 方法当,减肥又健身

□ 记者 江锐

时下,健身减肥热潮一直不退,爬楼梯这种既经济又方便的锻炼方式,越来越受到市民的欢迎。不过,省国民体质监测中心副主任陈炜提醒大家,爬楼梯虽可以减肥,但并非人人都可以爬。而且如果方法不当,还要小心爬出萝卜腿,伤到膝盖哦!



## 爬楼梯锻炼好处多多

陈炜介绍,爬楼梯健身之所以深受喜爱,是因为楼梯是易找到的锻炼场地,而且不受天气影响,可以说锻炼起来好处多多。

1.爬楼梯锻炼时,随着呼吸的加快,肌肉有节奏地收缩和放松,能加速血液循环,促进人体能量代谢,增加心肌的氧供应量,增强心肺功能,使血液循环畅通,保持心血管系统健康,防止高血压的发生。

2.消耗热量多,是减肥的好方法。据测算,在相同时间内爬楼梯消耗的热量比打羽毛球多2倍,比打乒乓球多4倍,比步行多3倍,基本与登山消耗热量相同。

3.在爬楼梯过程中,由于腰背部和下肢不停地活动,身体这些部位的肌肉和韧带的力量得到增强,关节功能得到改善,从而保持关节的灵活性,避免僵化现象出现。有一个长达8年的追踪调查,选取56岁、身体条件基本相同的调查对象各26名。结果显示:始终坚持爬楼梯的26人无一发生腿关节病,肌肉健康,步伐有力;另26人由于没有参加运动,12人感到腿部发凉、麻木,走路无力,14人患了关节炎和关节僵直病。

4.爬楼梯消耗体力大,人容易饥饿,食欲变好了,这样能增强消化系统功能。此外,由于腹部反复用力,使得肠蠕动加剧,能够有效防止便秘发生。

5.使神经系统处于最佳休息状态,有利于睡眠,避免焦虑。科学家也曾选取20名(32岁)身体情况基本相同的公司职员进行追踪测试,前10名坚持爬楼梯运动2年,没有人出现失眠和神经衰弱;后10名中不爬楼的,有7人出现失眠和神经衰弱。

## 选择合适场地很重要

不过,陈炜也提醒大家,爬楼梯运动不适合所有的人和所有的环境,大家要注意选择合适的场地。

1.选择空气流通较好的楼梯。如果在一些比较封闭的写字楼,则不适合开展爬楼梯运动。因为,在空气不流通、相对污浊的地方,“走楼梯”易造成心、脑缺氧,并且加重心脏的负担,对肾脏、肝脏也没有好处;封闭过严、比较狭窄的楼梯间也会因光线昏暗导致踏空或摔伤。

2.开始时,应采取慢速,坚持一段时间,循序渐进一点一点增加运动量,但是不能过于剧烈,避免运动过量造成伤害。

爬楼梯锻炼要结合自身实际情况,因人而异。对于心肺功能正常的年轻人,走八九层楼梯没问题;但对于过于肥胖、平时有关节或踝骨伤病的人或有骨性关节炎的人来说,就要谨防因上下楼梯而增加膝关节和心肺负担。

有骨质疏松或身体过于肥胖的人,爬楼梯时一定要掌握好速度与持续时间的关系。开始时,应采取慢速,坚持一段时间,可以逐步加快速度或延长时间,但是不能过于剧烈,否则会加重心肺负担。

一般人在爬楼梯锻炼开始时,也应采取慢速锻炼原则。坚持锻炼一段时间后(2~3个月为宜),可以逐步加快速度或延长时间,但不能过于剧烈。

3.爬楼梯锻炼,要因人而异,量力而行。在爬楼梯的过程中若出现胸闷、心悸伴大汗淋漓及关节酸痛加重,甚至出现关节肿胀不适的症状,应立即停止。如果爬到9楼都没问题,挑战10楼时却发现身体不舒服,那就表示9楼是自己身体的极限,千万不要勉强爬10楼。

## 下楼尽量借助电梯

下楼时,为了防止膝关节承受压力增大,应前脚掌先着地,再过渡到全脚掌着地,以缓冲膝关节的压力。

由于膝关节、踝关节要承受整个身体的重量,不断重复这个动作,会人为加大这些关节的活动量,受压的强度会急剧增加,关节受到磨损的可能性就会增大。爬山时关节负重是正常时的四五倍,爬楼梯也是同样的道理。

陈炜建议,下楼时借助电梯,不但可避免下楼伤膝,还可以劳逸结合,给身体一个适度的放松。此外,爬楼梯后可对膝关节局部按摩,平时最好常做下蹲、起立及静力半蹲等练习,使膝关节得到充分的运动,防止其僵硬强直。而对那些医生下了诊断确实不适合爬楼梯的朋友,则应该避免爬楼梯。

## 男人40岁后健身 注意8准则效果更好

□ 殷江霞

大多数人会认为,人一旦上了年纪,运动就开始力不从心了。但是,运动专家就指出,男性40岁之后,健身的状态会有别于年轻时,如果注意以下8点,效果更好。

1.不要低估自己的运动能力,可以适当做一做大强度运动。别以为年过40,运动能力就会一落千丈。研究发现,男性在50~75岁的年龄段,每年运动能力只会下降3.4%。所以,不要畏惧篮球、足球等大强度运动,适当参加不但能提高体能,而且有助于减轻压力,放松心情。

2.挑选让你舒适的方式。如果你在进行某项运动时经常出现一些身体不适,那么就说明你并不适合这项运动。

3.调整速度,以间歇式训练为主。举个例子来说,如果是步行,可以在运动中结合快步、慢走、慢跑等多种方式,有助于在较短的时间内消耗体内更多热量,消灭啤酒肚。

4.刚开始锻炼,别求太快。如果以前没有运动习惯,可以从

最简单的散步开始。形成习惯后再增加运动量。40多岁的人无论多么有经验,充分热身都非常必要。

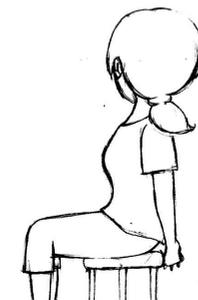
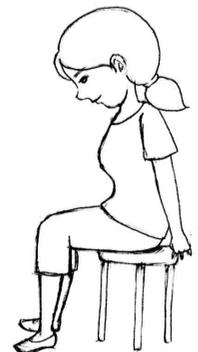
5.增加力量、柔韧性和平衡练习。随着年龄的增加,人体器官也在衰老。因此每天要进行30分钟的有氧运动,但更要适当增加力量、柔韧性及平衡力的锻炼。

6.运动多样化。每天做同样的运动,既容易厌倦又容易受伤,特别是对于年过40的男性来说。因此建议进行交叉练习,比如跑步与骑自行车运动结合、游泳与力量器械练习结合等。

7.和大家一起锻炼。获得家人和朋友的支持非常重要,相互鼓励,一起训练,效果更好。

8.注意旧伤。运动一定要注意旧伤。如双膝曾经受过伤,跑步就不是最佳选择。

## 白领人群 护颈椎学学猫头鹰



“电脑不离眼,手机不离手,出门就坐车”这种现代生活方式,令越来越多的年轻人提早患上颈椎病。护颈椎,可以学学猫头鹰。国家体育总局健身气功管理中心副研究员丁丽玲说,猫头鹰的脸是扁平的,双眼长在面部前方,视野最小,为了看到更大范围,它必须转动头部,所以,猫头鹰的脖子异常灵活。于是,古人就模仿猫头鹰耸颈而立、活动颈项时的状态,以祛除颈部疾患,这种保健方法被简称为桌栗。具体做法如下:

首先,两手背在后面,十指交叉,两掌心自然向上。然后,向上慢慢抬头,同时两臂在背后直臂上举,挺胸夹背,这时感觉两肩胛骨向脊柱靠拢,慢慢吸气。大幅度牵拉胸廓时,配合呼吸效果最好。

随后慢慢低头,两肩松沉,手臂放松,两手交叉不变,后背由紧变松,这时有一种如释重负的感觉,让整个脊柱都放松下来,同时缓缓呼气。

最后,慢慢向左转头,转到最大限度,眼睛看远方,保持几秒的拉伸,两手臂在背后放松。然后再向右转头,与左侧动作一样,转头时自然呼吸。

做桌栗的关键在于柔和缓慢、大幅牵拉,将粘连的肌肉、韧带小结节疏通开,缓解长期伏案造成的颈部肌肉痉挛和疼痛。同时颈椎向上、下、左、右四个方向的大幅牵拉,可以帮助增大椎体间隙,调节椎内外平衡,恢复颈椎的正常功能。另外,桌栗这个动作对颈椎刺激较大,高血压、颈椎病患者要依身体情况量力而行。

殷江霞