

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

春天,跟着“风筝”健身去

□ 记者 江锐

阳春三月,春暖花开,风和日丽。春季是踏青的好时节,放风筝是外出踏青郊游的好选择,放风筝不但可以放松身心,而且有助于保护视力。

那么,春季放风筝的好处及注意事项有哪些呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



放风筝,健身好处多

陈炜介绍,放风筝不只作为一种文娱受到广大市民喜爱,更重要的是它能增进人体健康,因而受到脑力劳动者的喜爱。

首先,可以放松心情,改善身体循环。

踏青放风筝,可以使人筋骨舒展、四肢百骸得到全面放松;呼吸着新鲜空气,吐故纳新,能促进人体的新陈代谢,改善血液循环。

放风筝时需要放线收线,前顾后仰,时跑时行,时缓时急,张弛相间,有动有静,手、脑、眼三者和谐并用,人的机体各部位也都在不断地运动,这些运动能使身体的有关部位得到充分的舒展,对健身很有好处。

其次,可以调节眼睛疾病。

放风筝不仅能活动筋骨,还使我们的眼睛得到调节,对保护视力十分有益。青少年儿童想调节眼肌,预防近视形成,首选项目是放风筝。近视眼的产生与过多视近、长时间用眼,从而引起眼睛睫状肌紧张密不可分,《燕京岁时记》中还进一步阐明放风筝对眼睛有好处:“儿童放之空中,最新清目。”这是由于在放飞风筝时,眼睛要一直盯着高空的风筝,双眼眺望远方可以调节眼肌功能,能起到消除眼疲劳,从而调节和改善视力的功效,帮助其放松休息。

在郊区踏青、放风筝,除了望远可预防近视,还可以透过望绿防近视。人的眼睛最怕紫外线,白光、红光对眼睛也有较强刺激,室内灯光,特别是电脑、游戏机、电视荧屏对视网膜均可能产生损害。但大自然的绿色却刚好相反,不会对人的眼睛有害,反而对协助视力恢复和眼睛休息大有好处。

此外,可以益智。放风筝也是项健脑运动,它需要

全身心投入,如同和大自然进行一次美好的对话。众多爱好者聚在一起,交流放风筝经验,相互欣赏漂亮风筝,也能让人心情大好。

放风筝,这些要注意

现在的天气预报已经比较准确,从中我们可以根据已知的天气情况,确定是否放飞风筝及适宜放哪类风筝。根据季节的不同及风力气候的变化,将欲放飞的风筝准备好。检查一下风筝有无破损、开裂现象,及时修补更换。

一般来说,当风力在1~3级的时候,可以放飞硬翅沙燕、软翅鹰;若风力在3级以上时,可以放飞拍子类风筝,如八卦;若风力在持续4~5级时,可以放飞龙类风筝。如果您有运动风筝的话,可以放飞运动风筝,体会一下自由驾驭风筝飞翔的快乐感觉。

放风筝时首先要认清风向,当强风起时,风筝应置于侧风带,瞬间拉力不会太强。其次要注意认清气流,如四周有高楼或树木的运动场,高楼上或建筑物旁的气流会较不稳定,故不宜放风筝。

当然,还有一些安全事项需要注意。

- 1、机场旁、电线杆附近、火车道旁、高楼顶或闪电时,绝对不可以放风筝。
- 2、在公园里、小山丘上、河川旁或海边空旷处,较适宜放风筝。
- 3、放风筝时,最好戴上一副手套,以免在放飞时被线拉破手。
- 4、根据风筝的大小和类型的不同,有时放飞时需要别人的帮助,约上几个朋友一起去放风筝是个不错的选择。
- 5、如果风筝线因某种原因断掉的话,请您将断线全部回收,不要随手乱扔。因为人们在行走或是骑车的时候,断线有可能成为割人的利器。

锻炼中的5个危险经典运动 你做过吗?

□ 殷江霞

大多数你运动时,有没有反复做深蹲起运动?有没有大幅度头部绕圈?有没有弯腰前屈触摸脚趾?……运动营养专家表示,不少健身者做着大众熟知的“经典”运动方式,看似非常正常,甚至大家都觉得有效,但其实不然。这些所谓“经典”的运动方式,来源于普通锻炼群体对竞技体育群体的模仿。问题是,竞技体育中运动训练和大众体育中的健康锻炼在很多方面是有着天壤之别。运动医学科学的发展向人们揭示,很多所谓“经典”运动方式,其中存在着不小的危险性,会容易引起不同程度的运动伤害。

第一危险方式 大幅度头部绕圈运动

大幅度头部环绕运动在健康锻炼中是很危险的。无论对于普通健身爱好者,还是相关脊柱疾病的慢性病患者,我们都不提倡此运动方式,严重的会损害颈椎及相关肌肉。

我们提倡相对安全的颈部静力性健康锻炼,无论运动目的是保健还是复健,都是如此原则。

第二危险方式 反复跨栏式拉伸运动

坐在地上,一条腿伸直,另一条腿在体侧弯曲,做压腿运动。这种运动方式在健身会所随处可见,而且大多数人认为非常有效。但是其危险性在于反复拉伸中对臀部和膝造成不适当的过度压迫。如果准备活动不充分,极易导致肌肉拉伤。也就是说绝对是弊大于利。

第三危险方式:反复深蹲起

这种运动方式无论在晨练中还是

其他健身场合比比皆是。其实,此运动方式的潜在问题就是,普通健身者很难控制力度及频度,也比较难控制呼吸与运动的协调,更大的麻烦是会损伤膝关节。

第四危险方式 反复直立触摸脚趾

这种运动方式在静态下是可以用来评估身体柔韧性的。但是,反复直立状态下手指尖触摸脚趾,并不能有效拉伸相关下肢韧带,反而对背部造成不当的压迫。特别是自主神经功能紊乱的中老年人,更要慎用。在此运动方式下,易致眩晕,严重的还有运动中晕厥的可能性。

第五危险方式:鸭步运动

蹲着走路,持续前行。实际上对膝关节非常有害。在此运动中,每当你试图伸直膝部时,身体的全部力量都集中在膝关节,这是非常危险的。膝关节一旦损伤,损伤类型有很多种。但是,其中有部分类型是目前运动医学都没有办法解释的难题。因此预防损伤才是重点。

办公室的4个健身招数 做做更健康!



不需要专程跑去健身房,也不必离开工位整整一个钟头,在办公室时,你也可以运动的,利用好办公室的“器械”,让你越工作越健康。

旋转转椅。利用旋转座椅,坐着也可以健身。在转椅上,背部挺直,双脚自然下垂,盘旋于地面上,双手手掌前段平扶在办公桌的边缘。腹部肌肉发力,转动转椅,左右两侧交替旋转,每侧至少10次,每天

三遍。这样可以让你坐着锻炼腹部肌肉。

茶水间后踢腿。这项练习可以在每次起身去喝水的时候做。打完水后,站直,单腿保持平衡,抬起另外一条腿,向后踢。后踢的腿部尽量保持直的状态,这样有利于锻炼身体后部肌肉。如果平衡能力差可以选择有平台的地方扶着练,每条腿10次。

蹲坐。每一次你回到你的办公椅,无论是从一个会议或是上厕所,做五下蹲下起立。双脚分开略宽于肩和胸部抬起,坐下后,轻碰座椅前端再站起来,可以起到瘦腿效果。

走楼梯。健身越多、久坐越少自然最好。如果你开会的地点在其他楼层,或者是出去吃午餐,这时不要放过这些机会,尽可能地步行前往,放弃电梯,选择楼梯。你只需要花几分钟的时间,找到离你座位最近的楼梯,在楼梯上走几圈,可以减掉你中午摄入的大量热量。

殷江霞