

阳春三月 健身“走”起

□ 记者 江锐

现在,许多人开车了,不走了;许多人坐电梯了,不爬楼了……以前我们本应该消耗的能量现在变成脂肪了,结果一大堆的身体不适就来了,那怎么办呢?春光明媚的季节,健身走被很多人认为是最简便的一项健康运动。这不,全省各地各种健身走活动也如火如荼的展开。省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,根据自己的情况,多运动,“走”为上策。



想要减肥,劲走最有效

陈炜介绍,健身走是一种增强体质和免疫力的理想运动方法,它能够促进心血管的流通,锻炼心肺功能,还能加快血液循环和新陈代谢。如果每天坚持步行30~60分钟,热量消耗最快,有利于减肥和身体健康。其实,健身走有多种方式,下面,陈炜给大家推荐几种。

散步式:功效是可缓解压力。每次2000米左右,步频为50~70步/分钟,步态放松。散步越多,身体消除肾上腺素的能力越强。不但能消除肩和背部的紧张,而且能消除腰腹肌、臀肌、腿部肌肉的紧张。此外,它还能增加使人睡得香甜的镇静激素的数量。

劲走式:功效是可控制体重。每次不低于2000米,步频不可低于100步/分钟,要使出全身的劲,加大摆臂力度,每周不少于4次。劲走可减少患高血压、糖尿病、胆囊炎、心脏病和肥胖症的可能性。

快步式:功效是可促使心脏健康。每次2000米~3000米,步频为120步/分钟。有助于改善心血管系统(包括心脏、肺、动脉和静脉),吸进更多的氧气,增加血液中高密度脂蛋白的含量,降低患心血管疾病的风险。

阔步式:功效是可强健骨骼和肌肉。每次2000米~3000米,步频每分钟100步左右,要加大步幅。

陈炜提出,如果打算长期加入“健身走”行列的人,还要配备一定的装备:平底鞋(能够缓解脚部压力,减轻走步带来的肌肉疼痛)、止汗香露和防晒油(保持工作时的清新,保护皮肤)、洗脸用品或者湿巾(到了单位,先洗洗脸或是用湿巾擦去脸上的灰尘,以保持整洁)。早春季节雾天较多,应避免雾天走步,同时尽量不要在机动

车道边走步,以免吸入过多有害气体和灰尘。

讲究方法,走出健康来

陈炜介绍,如今,以步行方法锻炼的健身者全世界至少有3700万人之多。也有专家指出:在这些步行健身者中,至少有一半的人并不讲究方法,以至于健身效果大大打了折扣。

通常情况下,健身走的正确方法有下列几条:

- 1.步速应尽量加快,绝不能慢得像是在散步。
- 2.须特别注意保持步伐的频率,一般不应低于每分钟140步。
- 3.每次步行可延续20分钟,脉搏次数在锻炼后应达到平静时的150%左右,体内多余脂肪才可能被有效地消耗。

4.正确的步行姿势是很重要的:头应微扬,身稍向前倾,肩膀放松,背部挺直,腹部微收;双臂可呈直角自然摆动;脚跟先着地,步子尽量放松。

5.呼吸均匀,精神集中;如果能模拟竞走的姿势、步态,则效果会更好。

6.加大运动量(包括时间和速度),比如:刚开始第一周每天步行30分钟,速度也可稍慢;第二周每天可增加10分钟,步频可增加10%;直至一个月后,每天步行时间可以延至40分钟,步频也可比开始时增加50%。

总之,要想通过步行运动达到健身的效果,不可急于求成,而应该把眼光放远,循序渐进、持之以恒。要想在一个星期或一个月之内消耗完体内多余的脂肪,并不现实。

如果在一段时间的锻炼后体重减轻仍不明显,那就更要坚定信心,坚持下去。切记,半途而废意味着前功尽弃。

减肥,一定要掌握的时间表

□ 殷江霞

春天正是减肥天,美女们也憋足了劲想把脂肪甩掉。于是大家开始过度节食,结果肉没甩掉,身体却落下了病根。营养专家说,节食减肥不提倡,经过严谨的科学实验,节食对身体有明显的危害,甚至弊大于利。不过,只要坚持正确的减肥方法,遵循健康的减肥时间表,就能达到事半功倍的效果。

6点~8点:柔软锻炼

起床后,半小时内积极活动身体、练练晨起瑜伽,做点伸展运动,或到楼下走走。晨练可帮助身体更有效地燃烧脂肪,室外运动效果更好。晨练没必要做高强度运动,绕着小区散步一圈即可。

7点~9点:喝2杯水

起床后喝水500毫升。研究表明,与起床后不喝水的人相比,喝水者可多减重5磅。因为,经过一夜睡眠,体内水分大量流失,血液呈现缺水状态,起床先喝2杯水,可帮助肾脏以及肝脏解毒。

10点~11点:喝杯热茶

大脑的饥饿和口渴中心都位于下丘脑,如果将口渴误以为饥饿,就容易吃垃圾食品。这个时段喝杯热茶或白开水,既解渴,又能保持更长时间的饱腹感。

11点~13点:吃蔬菜午餐

每天按时吃饭才能减肥更顺利,尤其是午餐,一定要营养均衡,食物多样。另外,午餐前半个小时要喝些水也能够控制食欲,帮助维持身材,饭后半小时喝些水能够加强身体的消化功能,对营养吸收有帮助。促进营养吸收,减少脂肪堆积。

14点:睡个美容午觉

午睡15~20分钟,既能让身体快速充电,又不会



影响夜间睡眠,有助维持正常的新陈代谢。睡醒后,以一杯健康矿泉水代替咖啡等提神饮料吧,喝上一大杯水,不仅能帮助头脑清醒,还不会带来身体副作用。

15点~19点:定点吃晚餐

下班离开办公室前,想要运用喝水减重的,可以多喝几杯,增加饱足感,待会儿吃晚餐时,自然不会暴饮暴食。为了确保半夜不会饿醒,晚餐应增加一份健康脂肪,如亚麻籽和鱼油。

20点~21点:喝杯低脂酸奶

睡前可以吃些低脂酸奶,不仅可以为接下来的禁食做好准备,还有助于大脑分泌褪黑激素,改善睡眠质量。另外,睡前1至半小时前一定要喝一杯水!不过别一口气喝太多,以免晚上上洗手间影响睡眠质量。

21点~22点半:开启“断电”模式

21点以后远离电视、电脑和手机等设备,它们发出的蓝光容易破坏睡眠。睡前可以看看书、洗个澡、调暗卧室灯光等,或者听听音乐,准备睡觉。

21点半~23点:准备睡觉

现代研究证明,熬夜是助长肥胖的重要原因。熬夜会增加身体负荷,迫使你的身体机能下降,还会让你不自觉地摄取更多的食物,细胞也会囤积更多的脂肪。每天定时睡觉和起床,有助于保持更高的睡眠质量,瘦身也会更成功。

肩周炎 做做这三个动作

肩周炎困扰很多人,年轻人患肩周炎的也越来越多,有一个重要的原因就是整天坐着不运动,最多见的肩关节功能缺陷是外展(抬肩)、外旋和内旋(转肩)等,所以锻炼的内容也主要是围绕欠缺的功能进行的。常常练下面这三个动作,对缓解肩周炎的不适很有帮助,赶快来试试吧!

弯腰转肩。弯下腰,自然垂下手臂,然后以肩为中心,将患侧肩膀由里向外、或者由外向里做划圈运动,以此带动肩关节活动。

手指爬墙。患者面对墙壁站立,用患侧手指沿墙缓缓向上爬动,使上肢尽量高举,到最大限度停留2到6秒。在墙上作一记号,然后再徐徐向下回原处,反复进行,逐渐增加高度。

拉拽肩膀。你可以把手放在胸前,用正常一侧肩和手帮助拉拽患侧的手和肩,做内收动作;也可以把手放在背后,依旧用正常一侧肩和手帮助拉拽患侧的手和肩,做内旋动作。

锻炼后需要进行降温处理,以减少由于组织损伤和出血造成的肩关节活动度受限的进一步加重。

当然,需要注意的一点是:每天经过这3步锻炼,第二天疼痛可以恢复到前一天的程度,甚至更轻。如果有明显加重的趋势,就说明练习的方法可能不对,或者练习过量,就需要您马上找医生再次诊治了。

殷江霞