

” 您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

游泳健身正当时

□ 记者 江锐

游泳是一项男女老少都很喜爱的运动,进入初夏,天气正渐渐变热,在这样的天气,去游泳一定是充满乐趣的事情。相对于其他运动来说,游泳运动量相对较大,因此是一项很适合全身减肥的运动。那么,初夏游泳健身有哪些好处呢?需要注意哪些事项呢?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。



游泳健身,有助减肥

初夏作为最适合进行户外运动的季节,与水能量相结合的游泳一直是人们的最佳选择。研究表明,水中运动有浮力、水压、抗力、有氧运动等四个特点。浮力可以让肌肉更轻松地进行活动,发挥伸展效果,不会让膝盖、腰部有负担,最适合运动新手或肥胖的人;水压有按摩效果,可以发挥身心放松的效果。其中,将两者结合在一起的游泳,不但可以塑出曼妙的身材,在水波浪不断对人体表皮进行摩擦的同时,还能使身体得到更好的放松和休息。

由于人体在水里散热快,而且游泳需要全身运动,手脚、头部一起运动拍打水面,加之水的阻力也大,人在水里消耗的体能也比较多,对于想减肥的人群来说,无非是一个很好很有效的方法。特别对于女性来说,还可以起到收腹瘦臀的作用,体型更加曲线美。

如果你不会游泳也不要紧,通过在水中走路的运动方式也可让你得到有效的锻炼效果,但要注意水中走路的姿势,往前伸的那只脚与另一边的手要往前大幅度伸直,并扭转身体,这可以锻炼你的侧腹肌。或可以在水中举着哑铃或软管来做训练,即使没有游泳,水压的作用也可以达到很好的运动效果。

装备齐全,活动充足

陈炜介绍,首先要装备齐全。游泳馆对于泳衣、泳镜、泳帽的要求是缺一不可。建议游泳一定要带拖鞋,以免脚底着凉,带条浴巾或毛巾衣,以便在中间休息或沐浴后保暖。另外,游泳馆内室温高、湿度大,建议身着相对简单、易穿脱且保暖性好的衣服,以便更衣。身体清洁用品和洁面膏、护肤霜、洗发水也是必备单品。

其次,准备活动要充足。

游泳前的准备活动是关键,下水前,一定要把各个关节活动开。建议可以在泳池边多做向上纵跳、拉肩、振臂等

伸展运动,重点热身腿、臂、腰,以防游泳过程中发生抽筋。一般来说,准备活动时间大约在5~10分钟,以感到身体微微发红、发热为好。

第三,休息、起水、淋浴后要注意保暖。

当游累了打算休息的时候,要做好身体的保暖工作,特别是头部。人的头部最易散热,如果起水、淋浴后头发湿漉漉,很容易造成热量迅速散失。因此,在中间休息、起水后要披上浴巾,沐浴后应及时擦干头发,穿好衣服,有条件的最好用吹风机将头发吹干。

要知道游泳要掌握适宜的运动量,应根据自己的健康情况、运动基础、体力特点及运动习惯来合理制定健身计划,且持之以恒,才能达到最佳的锻炼效果。

防止意外,这些切记

1、空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

2、要清楚自己的身体健康状况,平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备,先活动活动身体,如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体,待适应水温后再下水游泳;镶有假牙的人,应将假牙取下,以防呛水时假牙落入食管或气管。

3、对自己的水性要有自知之明,下水后不能逞能,不要贸然跳水和潜水,更不能互相打闹,以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳,更不要酒后游泳。

4、在游泳中如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

5、在游泳中,若小腿或脚部抽筋,千万不要惊慌,可用力蹬腿或做跳跃动作,或用力按摩、拉扯抽筋部位,同时呼叫同伴救助。

6、剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

人体有8大“保健特区” 随便揉揉也能健康

□ 殷江霞/整理

人体就像一台精密的仪器,需要科学正确的养护,才能保证各个零部件的正常运转。其中,有8个人体特区是仪器中的关键部分,人的寿命与它们息息相关。经常给这些部位加点“润滑油”,能够延长你的生命线。

头部:勤晒、梳头、多动

中医认为,头为“精明之府”,人体五脏六腑的精气汇于此,有50多个穴位与全身器官关系密切。现代医学也指出,大脑是人体的“司令部”。

专家建议,平时多按摩头部,用手代替梳子梳头,从头顶到后脑勺,再从头顶到耳朵两侧,来回各推三四十次,使头部产生热麻感。

大脑还对氧气情有独钟,跑步、快走等有氧运动有助于改善大脑血液循环,保证充足的血氧供应,打打乒乓球、羽毛球可以提高大脑反应能力、延缓衰老。

耳朵:捏、搓、弹、揪

在中医理论中,耳朵是全身经络的汇集之处,联系着全身的每一个器官,其中与肾脏最为密切。搓弹双耳是最廉价的强肾方法。两手分别轻捏左右耳耳垂,再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉,再放手让耳垂弹回,每天做两三次,每次1分钟。长期坚持,能起到抗衰养颜的作用,对头痛、耳鸣等也有帮助。

前胸:拍打、扩胸、深呼吸

前胸主宰着人体免疫系统最重要的器官——胸腺,是心脏和肺最强有力的保护伞。前胸是人体阴气所汇之处,做好前胸保健,不但宽中理气,还能改善肺部功能、提高抵抗力。可采取虚掌轻叩轻拍的方法,将五指并拢、掌心中空,对准胸部正中间的胸骨,以适当力度拍击。每次拍3~5下,停10秒左右,每天3~5分钟。也可以用手掌上下摩擦颈部到心窝的部位。另外,还要多做扩胸运动和深呼吸。

腋窝:按揉、轻弹

腋窝是最易忽略的保健部位,腋窝处不仅有动静脉血管,还有大量的淋巴组织,刺激此处的神经、血管和淋巴结,能促进血液循环,使大脑、心脏以及肺部都受益匪浅。腋窝处有一个重要穴位,名为极泉,按摩此穴位有宽胸宁神、强心的功效。用右手食指、中指和无名指的指腹,先顺时针、后逆时针按摩左侧腋窝15次,然后换左手按摩右侧腋窝,每次持续3至5分钟即可。

后背:防寒、蹭门框、热浴

中医认为,后背正中的脊椎是人体督脉所经之地,脊椎两旁的足太阳膀胱经与五脏六腑联系甚为密切,经常按摩脊椎,可促进经络的疏通,滋养全身器官。

后背的保健首先要防寒,背部一旦受寒,就会损伤人体的阳

气,导致呼吸道疾病,引起旧病复发、加重等现象。中老年人没事可以多用手蹭蹭门框,达到按摩背部穴位的作用。将背部正中的脊椎骨对准门框的棱,向其轻轻挤压,并上下轻度蹭动,每分钟大约做20下。

后背健康的天敌就是久坐,坐40分钟起来活动一下,长时间的错误坐姿也是背疼诱因。

肚脐:揉腹、热敷

在中医专家眼里,肚脐是重要穴位“神阙”,周围还有中脘、关元、气海等穴,是人体保健的“要塞”,轻轻揉按,对调整人体气血、改善脏腑功能都有好处。

中医一直提倡“腹宜常揉”的保健法,讲究的就是在醒后、睡前分别揉按小腹周围,长期坚持,可增加肠胃蠕动、增强脾胃功能。

专家建议,还可以饭后进行腹部按摩,将手心放在肚脐上,采用逆时针和顺时针交替的方法轻揉肚脐及四周,帮助消化。

对小腹适当热敷也能达到保健效果。热敷时,可用略高于体温的热水袋或热毛巾,轻轻敷在肚脐上,数分钟后取下,每天坚持敷1~2次。

膝盖:扭转、摩擦膝盖

膝关节是人体各种活动中负荷最大的关节之一,走、坐、卧、跑、跳等活动都离不开它,受伤几率也大。

中老年人可以每天早晚将两手搓热,分别放在两膝关节处,用手按揉,左右各30次,以膝部感觉热为佳。还可以两腿并拢,屈膝半蹲,两手扶膝,轻轻转动膝部。经常按摩膝盖使其气血流畅、防病治病。

不当的运动方式会伤害膝关节,老年人和肥胖人士可选择散步、慢跑、游泳等对膝关节损伤较小的运动。

脚部:泡、晒、动、晃

脚是人体“第二心脏”,有多个穴位和成千上万个末梢神经,与人体各个脏器的健康密切相关。

隔两三天用热水泡脚,每次半小时,是简便易行的保健方法,起到温经通络、促进血液循环的作用。如在泡脚水中加入一些有助气血运行的中药,效果会更好。

另外,专家们还推荐了几种简单有效的方法:

晒脚强体:将两脚心朝向太阳晒20~30分钟;

动趾健胃:胃的经络通过脚的第二趾和第三趾之间,可常活动脚趾、用脚趾夹东西;

晃脚解乏:仰卧,两脚抬起悬空,然后摇晃两脚,最后像蹬自行车那样有节奏地转动。