

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

伏天健身 “轻松”为本

□ 记者 江锐

“冬练三九,夏练三伏。”

我省天气已经进入伏天,酷热的夏天,应该怎样进行健身运动呢?省国民体质监测中心副主任陈炜建议,要保持低运动量,健身时间不宜过长,避免剧烈、高强度的运动,同时注意劳逸结合。



运动原则以轻松为本

陈炜介绍,现在,五花八门的运动项目不少,夏天运动要参照这个标准:体能消耗少、技术要求低。

上班族不是要“动”得汗流满面,而是要轻松地告别亚健康状态。晚上下班可以选择步行回家,只要时间控制在1小时内,每天跳绳10分钟以上,每天至少登一次楼梯,每天坚持做5~10个俯卧撑。

想减肥的女性,轻运动和减肥并不矛盾,在夏季选择低强度、持续性的有氧运动,对消瘦瘦身十分有效。适合减肥的有氧运动包括网球、羽毛球等各种球类,还有跑步、登山、跳绳、自行车、健美操。平时在家可以转转呼啦圈,每晚坚持做20个仰卧起

坐等。

老年人应选择慢跑、散步、舞剑、体操等缓慢轻柔的运动,注意观察心率。早上起来后可以活动半小时,打打太极拳、走走路、跑跑步(距离一般2~3公里即可)。在家时可以做些适度、有规律的伸展运动(包括手臂、颈椎、腰腿)。

值得注意的是,心、肝、肾等脏器有严重疾患的人,必须经医生同意后,才能有选择地进行锻炼,强度也应循序渐进,并及时调整运动量。中医理论认为“暑易伤心”。在盛夏暑日,尤其要重视精神养生,因为神气充足则人体的机能旺盛而协调,神气涣散则人体的一切机能遭到破坏。

合理选择时段和方式

“三伏天”是指出现在小暑与大暑之间,一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子,人们容易产生生理及心理上的疲倦,表现为没有精神和食欲不振,不想参加任何社会活动。陈炜表示,其实只要方式、方法合理,适当的户外活动和锻炼还是对身体有

益的。

那么“三伏天”运动有哪些注意事项呢?陈炜表示,一定要科学选择锻炼时间,尽量选择早晚日照不是很强的时候进行。早晨锻炼有助于促进血液循环,傍晚健身有助于睡眠。

要控制强度劳逸结合

在运动时,一定要控制强度,因为“三伏天”运动时人体的消耗比较大,如果控制不好运动量,容易诱发身体不适。特别是游泳时,要注意适当的热身和韧带拉伸,以免冷热不均,人体出现抽筋和中暑等症状。

饮食的营养搭配一定要注意,同时要保证充足的睡眠。陈炜告诫,“三伏天”运动后,人体内能源物质、维生素和矿物质大量消耗,所以在健身后一定要多补充蛋白质、维生素等身体必需的营养元素,饮食上最好荤

素搭配,多喝白开水。可以少吃多餐,多吃水果和蛋白质含量较高的食品,运动完后最好别吃太油腻的东西,吃含水量高的食物有助于及时补充身体水分。

陈炜提醒,运动后一定不要立即冲冷水澡,因为运动导致毛孔张开,冷水刺激很容易引起感冒等病症,最好等身上的汗都干了再用温水冲澡,水温应高于体温1~2摄氏度,这样可以使肌肉得到充分的放松,缓解疲劳。

运动过多 反而适得其反 每周运动14小时是上限

网络时代,很多朋友喜欢把自己的运动量晒出来,与朋友一拼高低,当不了第一名,就不睡觉继续走路跑步锻炼,殊不知过量运动有可能对身体有损伤。

科学家发现,每周运动时间不超过14小时,运动越多,压力和焦虑程度就越低,信心和智力水平也会更高。运动对人类的身体和精神健康都有好处,然而,如果超过限度,就过犹不及。据英国《每日电讯报》报道,最新研究发现,过量运动的危害,可能跟根本不运动一样大。科研人员分析发现,每周运动14小时是个上限,超过后,运动量越大对身体的损害也越大。

另外,最近有研究人员在美国《梅奥诊所学报》上报告说,他们研究了约2400名积极锻炼的心脏病幸存者,结果发现,通常锻炼得越多,死于心血管疾病的

风险越小,但前提是别过度。跑步锻炼的人,如果每周跑步里程超过48公里,则死亡风险开始上升;而对步行锻炼的人来说,这一转折点是75公里。克利劳伦斯国家实验所的保罗·威廉斯等人在文章中说,这一结果说明,跑步或步行的效果并不是越多越好。

过度运动往往容易出现在运动员以及热爱运动的新手身上,一些为了减肥的少女或迷恋运动的青少年也会出现运动过度的情况。运动过度的主要表现有,肌肉持续酸痛;疲劳;沮丧;出现急性伤害,例如膝盖扭伤;夜里难以入睡、紧张不安;出现食欲不振、持续出汗或大量出汗的现象;如果错过运动时间,会出现非理性的愤怒与罪恶感;运动不但没有让身体变得健康,反而让感冒等小病不断。

殷江霞/整理

有种疼痛叫“旅游膝” 旅行安排太紧凑易中招

□ 殷江霞/整理

旅游季又到啦!可问题也来了……很有旅友在旅游中发生了膝关节损伤,旅游回家后出现持续的关节疼痛,甚至活动受限,影响日常生活,这种情况我们称之为“旅游膝”。

“旅游膝”患者往往记不起有明确的外伤史,但进一步询问时却都有旅游史,旅游期间或其后出现关节不适、疼痛甚至关节活动障碍等情况。

这些情况易致“旅游膝”

以下情况都是旅游中常见的情况,比如:乘坐交通工具1小时以上;到达目的地马上开始观光活动;跟随旅游团旅游,活动安排太紧凑;每天活动时间在数小时以上。

从医学上来说,如果关节长时间在一种姿势下突然变换体位,肌肉反应往往迟缓,不能及时收缩来稳定关节,导致关节损伤;如果行走时间较长,比如1小时以上的持续行走、爬山,尤其是道路崎岖不平时,肌肉往往容易疲劳,失去对关节的保护,就会导致膝关节受损、疼痛。

现在,旅游公司组团时已重视对中、老年旅游者全身情况的检查,以防发生意外导致生命危险,但尚未普及对中、老年人关节损害知识的学习掌握,结果造成老年人乘兴而来、败兴而归的遗憾。

五招防治“旅游膝”

老年人旅游时穿着应休闲,最好选用相应运动项目的服装、鞋袜,还应配备旅行背带、护膝等。此外,还需注意以下几个方面防止“旅游膝”。

乘坐交通工具时经常活动膝关节。到达目的地时不要马

上站起拿行李,应先活动膝盖几下,站起后让膝关节适应1~2分钟再去拿行李。

安排好当日的饮食、休息。饮食要富含蛋白质、维生素等。要有充足的睡眠时间。旅游期间,每日晨起不应有全身疲困、头晕、乏力等现象,否则就说明过度疲劳,应减少当日活动强度。

旅游步行时每1小时左右应该休息一会儿,缓慢活动四肢、腰背,揉搓大腿、小腿肌肉。爬山时应注意定时坐下休息。上山时关节负荷较重;下山时大腿肌肉容易疲劳,都可能引起关节的损害,应该注意。以往有关节疾病者,应配戴护膝保护。

不要逞强。中老年人健康情况差异较大,应根据个人的体质情况采取相应的保护措施,重要的是要有准确评估自己身体耐力与耐力的意识。年龄较大觉得体力不支或途中有不适感时,应及时取消一些游览活动,在驻地休息,恢复体力。

最后,旅游后出现膝部不适或疼痛时,回家后应休息数天,局部做理疗,贴敷药膏。如1~2周后仍不见好转,出现关节伸直或者屈曲受限等情况,应及时到运动医学专科就诊,避免延误病情。