

” 南瓜子:每天吃一把,不用担心前列腺。

骑车健身要“温和运动”

□ 记者 江锐

虽然已经“入秋”,但这段时间气温依然很高。对于市民们来说,这个时候健身要多做“温和运动”。“温和运动”的形式有很多,如快走、慢跑、健身操、游泳、骑自行车、爬山、扭秧歌、跳交谊舞、打保龄球等,它们的共同特点是低强度、有节奏、长时间、不间断、无高难技巧、易坚持。而骑自行车运动,就是其中之一。省国民体质监测中心副主任陈炜建议,骑自行车健身,不妨注意一些“诀窍”。



骑车健身方法很多

1. 自由骑行法

就是不限时间、不限强度,主要目的是放松肌肉、加深呼吸,从而达到缓解由于生活、工作压力所引起的身心疲劳的作用。

2. 强度骑行法

一是规定好每次的骑行速率,二是规定自己的脉搏强度来控制骑速,此种骑行法可有效地锻炼人的心血管系统。

3. 间歇性骑行法

具体做法是快慢交替骑行,先慢骑几分

钟,再快骑几分钟,循环几次,也可有效地锻炼人的心肺功能。

4. 力量性骑行法

根据不同的条件用力去骑行,如上、下坡,不但可有效地提高双腿的力量或耐力素质,还可预防大腿骨骼疾病的产生。

5. 有氧性骑车法

主要是以中速骑行,一般要骑30分钟左右,用此法锻炼时应注意加深呼吸,对心肺功能的提高也很有好处。有氧运动不是完全严格在心率有氧运动区的,低于有氧最低心率也是休息的一种。

骑车运动注意事项

1. 五类疾病的人不适合经常骑车

虽然国内外多项研究表明,自行车运动能够对心血管等疾病的预防有好处,但如果没有医生的指导,不科学的自行车运动会使已经患有高血压的人血压升高,冠心病患者心脏负担加重,疝气患者的严重程度加深,脑震荡后遗症患者和癫痫病患者也容易出现意外摔倒的情况,所以患有这五类疾病的人也不适合经常从事这项运动。

2. 青少年骑车需注意正确姿势

青少年正处于生长发育阶段,骨质柔软。如果为追求时髦而选用车把较低的自行车进行锻炼,时间长了就会影响脊柱的弯曲度,影响形体发育,所以青少年用自行车锻炼应该注意正确姿势。

3. 马路上锻炼不适合

骑车锻炼时不要选择市区马路作为锻炼地点,因为汽车尾气及尘土对运动中的人危

害极大。骑自行车时,由于运动量加大,心肺功能增加,如果无法避开废气和尘土,那么被动吸入的有害气体将会随着心肺功能的加强而快速传遍全身,进而毒害到全身脏器。短期内使人感到心里不舒服、干咳;时间长了人会头疼、浑身无力。长年累月在马路上骑车锻炼,被动吸入的废气还可能引发肺部疾病。

另外,处在生理周期中的女性,因为身体抵抗力较弱,所以不适合在污染严重的马路上从事这项运动。这个季节日晒强烈,容易中暑,也不适合选择马路作为活动地点。

4. 装备不齐不适合

因为头盔能有效降低摔下车时发生脑震荡的几率,所以美国保险条例中规定骑车必须戴头盔,否则发生意外无需赔偿。但在我国,骑车者很少能注意到这一点。

此外,骑车时常用的护具还有护膝、护踝、护肘和护腕,可以防止行车中发生扭伤、挫伤等伤害。如果把骑车当作运动来做,那么这些保护器具一定要配全。

懒人族、上班族 零碎时间运动法

眼见着坐在电脑前的自己,小肚子一点点凸出来,身材开始横向发展,急在心里,可是又放不下手里的工作。狭小的办公区域里,是否也能进行一些轻运动呢?其实,忙碌的上班族和懒人族也可以轻松运动的哦!

走班:快乐步行上下班

步行是世界卫生组织公认的最佳运动和减肥方式。上班族没有充裕的锻炼时间,于是出现了一批“走班族”——步行上下班。早餐后步行上班,可以加快肠胃的消化和吸收,帮助代谢系统维持正常工作,从而能够保持良好的体形。下班后步行,可以调整劳累了一天的身体。如果家离工作单位较远,不能全程步行,不妨选择提前下车,尽可能多地步行走完剩余路程。

晨午练:找出空当去健身

不少年轻人办了健身会员卡,其实在早晨上班前和中午午休时去健身都是不错的时间选择。比如赶在上班前去游个泳,不仅运动时间容易固定,而且早上游泳人也少。而中午下班后,可以在健身房休息一下,或者跑跑步,出身汗再洗个澡,下午工作也会精神百倍。选择离公司近的健身中心去晨练或是午练,不失为一个好方法。

“坐”操:工作锻炼两不误

狭小的办公区域里,其实也能进行一些轻运动。比如,读报时,可以一边读报一边用双脚不停地抓地,然后旋转双脚以活动踝关节。有助缓解疲劳,防治失眠、头痛、眩晕。开会时,可以做提肛运动。吸气时稍稍用力收缩肛门,向上提起,呼气时自然放松。这个运动能起到补肾的作用,加强骨盆的血液循环。写字时,你可以把闲着的那只手放在小腹处,不断地揉,能够充分活动胃肠,防治便秘和消化不良。打电话时,另一只手随便拿一个东西,握住、上举,沿后脑下落,然后手臂伸向侧面,转动手臂做划圈运动,可以锻炼上身和臂力。

飞镖:“懒人”的最佳运动

说到飞镖,大家会认为它是酒吧的玩意之一,现在我们要把它挪进办公室。飞镖有娱乐性,更是一项全身运动。选择一面合适的墙,挂上飞镖的靶。闲时,拿起几支飞镖练一练。投掷飞镖能锻炼到指、腕、肘、肩关节、三角肌、肱三头肌和指部肌肉等,并且无形中对眼睛进行了放松,这对长期坐在电脑前的上班族来说,就像是给眼睛做保健操。要投好飞镖,还得正确掌握要领。飞镖运动的投镖标准距离为2.44米。投镖时,双脚应站在投镖线后,身体微微前倾、侧身,投镖手一侧的肩部正对镖盘,挺胸、提臀,上手臂与肩平行。

王珊珊/整理

立秋养生 立秋后要如何养肺?

来杯热水、开口大笑养肺最轻松

立秋是进入秋季的初始,秋季的养生重点是养肺和养阴。酷热的夏季使人多多少少有些阴虚的症状,那立秋要如何养生呢?立秋之后为什么要养肺?要如何养肺呢?

养肺的最佳时间:上午的7点~9点

每天上午的7点~9点,是人体肺功能最强之时,是一天之中的最佳养肺时间,这时最好能进行一些慢跑、快走等有氧运动,有利于强健肺部功能。另外,每晚的9~11点是肺功能最弱之时,可以在晚餐后口腔中含一片梨,到睡前刷牙时吐掉,有滋养肺之用。

养肺最简单的方法:来杯热水

倒上一杯热气腾腾的水,直接对着吸入水蒸气,每次10分钟左右,早晚各1次,可以滋润肺脏,平时要多注意喝温水,由于气候干燥,因此,要比其他季节多喝500ml左右的水,避免因干燥的空气而产生种种不适感,保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

饮食养肺:

秋天燥邪为盛,最易伤人肺阴。此时可以通过食疗达到生津润肺、补益肺气之功。饮食养肺应多吃乌骨鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、梨等。这些食物与其他有益食物或中药搭配功效更佳。多吃白色食物,白色入肺,对滋养肺部有益。

当然,秋季养肺最轻松的方法是开口大笑,中医认为常笑宣肺,还可锻炼人的肺活量。

王珊珊 整理