

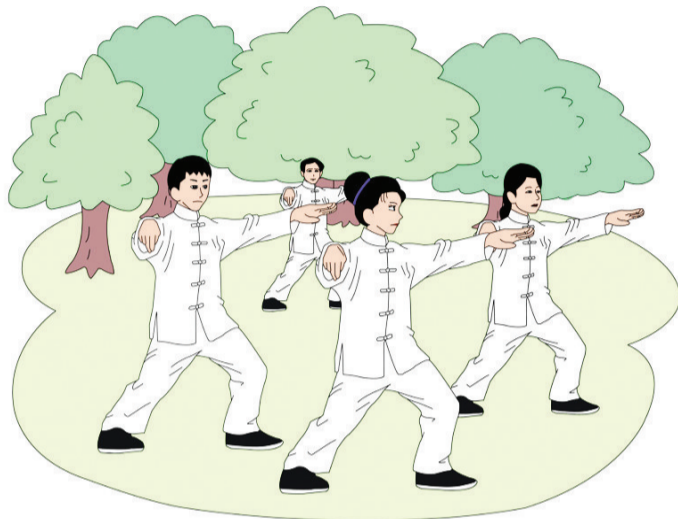
五隻摩巨鼻:清气通窗牖。

秋高气爽 健身多做有氧运动

□ 记者 江锐

里约奥运会刚刚闭幕,秋天到了,大家都坐不住了,全民运动开始啦!

其实,立秋过后早晚天气逐渐凉爽,正适合运动健身。那么,秋季适合什么样的体育锻炼呢?秋天锻炼要注意些什么?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。



这些运动适合秋天锻炼

入秋以来,气温逐渐下降,在经历了炎夏的酷暑和湿闷后,人们倍感秋季的凉爽和舒适。宜人的秋季,也是健身的好季节。下面,陈炜推荐几项适合秋天锻炼的运动。

1. 秋季愉悦身心:户外太极

户外太极可调节情绪,每天打30分钟左右,打完后浑身就活动开了,心情也比较愉快。之后再闭目养神,静坐一会,动静结合,放松身心。

2. 要的就是安全:快慢走结合

慢跑前,先在操场上走一走,活动一下肢体。随后调整好呼吸,把握好速度,跑个八九圈,微微出汗,然后继续在操场上走走。慢跑和快走安全系数很高,大部分人都适合。选择运动场所也很简单,只需要

避开车辆,找相对安全的地方就可以,自家小区,或者附近学校操场就更好了,方便又安全。

3. 静态锻炼也给力:来节八段锦

静态运动八段锦,运动强度适宜,每天清晨起来做几组动作,活动一下颈椎、腰椎,感觉会非常轻松,关节损伤也很小。两套八段锦的动作只需要15分钟,很省时间,做完后上班也很有精神,中老年人都很适合。

4. 秋季适合练心肺:打乒乓球

乒乓球很多人都会,无论是家人还是同事,总能找到对手。打乒乓球时间控制在30分钟到一小时之间。为了避免出现拉伤,还可以做快走、骑自行车等运动。这样的有氧运动对心脏、血管都有好处。

秋季健身这些需要注意

1. 注意衣着防止感冒

进入秋季,清晨气温开始有些低,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就会受凉感冒。所以,不能一起床就穿着单衣到户外去活动,而要给身体一个适应的时间。尤其是老人,早晨醒来后不要马上起床,因为老年人椎间盘松弛,突然由卧位变为立位可能会发生扭伤腰背部的现象,有高血压、心血管病的老人起床更要小心,可以在床上伸伸懒腰,舒展一下关节,稍微休息一会儿再下床。

2. 及时补水防止秋燥

秋天气候干燥,温度也降低不少,人体内易积一些燥热,而且秋季空气中湿度减少,易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻子出血、大便干燥等症状。再加上运动时丧失的水分加重人体缺乏水分的反应,所以,运动后一定要多喝水,多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等食物,或是平时多喝冰糖梨水、冬瓜汤等食物来保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。

3. 做好准备防止拉伤

对于任何一种运动来说,准备活动都是必须的,因为人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度

降低,神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降,锻炼前若不充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等,严重影响日常的生活,锻炼反而成了一种伤害。

4. 循序渐近切忌过猛

有的人觉得运动量大身体才能练好,其实不然,运动跟吃饭睡觉一样,都是适度才好。从中医理论讲,秋天是一个人体的精气都处于收敛内养的阶段,运动应顺应这一原则,运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时觉得自己的身体有些发热,微微出汗,锻炼后感到轻松舒适,这就是效果好的标准。相反,如果锻炼后十分疲劳,休息后仍身体不适,头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少,那么您的运动量可能过大了,下一次运动时一定要减少运动量。

5. 运动保护预防损伤

肌肉和韧带在秋季气温开始下降的环境中易反射性地引起血管收缩,关节生理活动度减小,因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节运动损伤。因此,每次运动中要注意运动的方法,除了做好充分的准备活动外,运动的幅度、强度都要重视,不要勉强自己做一些较高难度的动作。

老人锻炼以早晚为好 避免大量出汗伤阳气

秋季里,气候清爽宜人,多到户外走走,勤晒太阳,适当做些运动。但运动不宜太过,尽量选择运动量较小的活动,避免大量出汗,以伤阳气。可根据个人的体质,做一些登山、慢跑、郊游等户外运动,但要多注意滋阴补筋。在运动的时候,要注意不要剧烈,做好准备活动,避免伤筋。老人锻炼以早晚为好。

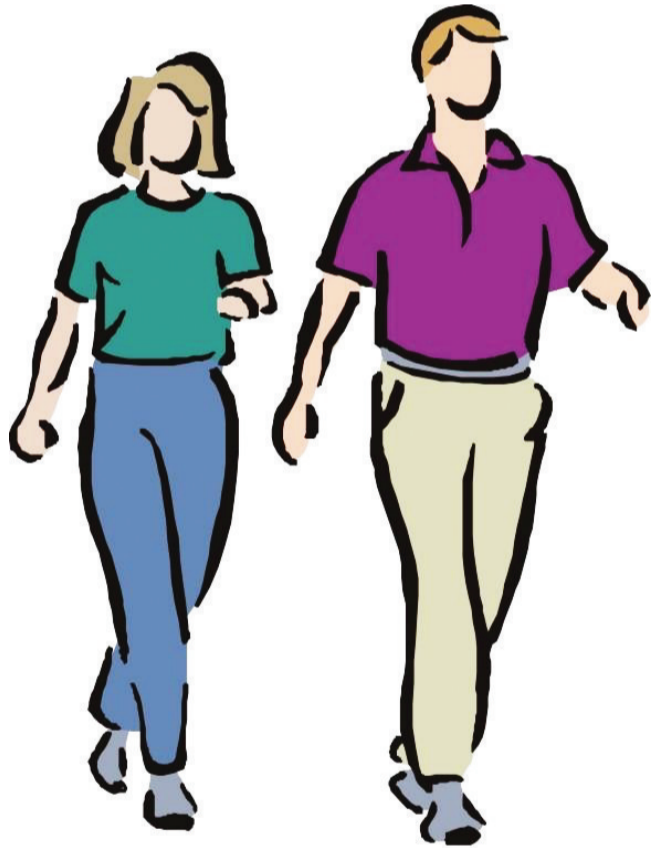
除了外出活动外,大家也可以在家里做传统保健操:

①每日凌晨,正坐,向左右转头,两手捶背各五到七次,然后牙齿叩动三十六次,吞咽津液。

②清晨闭目叩齿21次,咽津液,用两手搓热后,扶熨眼睛3秒,做8次,不仅能明目,而且对肝、肺、心都有益处。此外,伸伸懒腰、做广播体操、打太极拳、散步等也可缓解秋乏,特别是下午感到特别疲乏,伸个懒腰就会马上觉得全身舒展。

殷江霞/整理

坚持每天步行的12个好处



1. 步行能增强心脏功能,使心脏跳动慢而有力。
2. 步行能增强血管弹性,减少血管破裂的可能性。
3. 步行能减少人体腹部脂肪的积聚,保持人体的形体美。
4. 步行能减少血凝块的形成,减少心肌梗塞的可能性。
5. 步行可减少甘油三脂和胆固醇在动脉壁上的聚积,也能减少血糖转化成甘油三脂的机会。
6. 步行能减少过多的肾上腺素的产生。过多的肾上腺素会引起动脉血管疾病。
7. 步行能增强肌肉力量,强健腿足、筋骨,并能使关节灵活,促进人体血液循环和新陈代谢。
8. 定时坚持步行,会消除心脏缺血性症状或降低血压,使人体消除疲劳,精神愉快,缓解心慌心悸。
9. 步行可以保护环境,消除废气污染,对强健身体、提高身体免疫力、减少疾病、延年益寿也有积极的推动作用。
10. 步行可以增强消化腺的分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,对于防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有良好的作用。
11. 步行是一种静中有动、动中有静的健身方式,可以缓解神经肌肉紧张。据专家测定,当烦躁、焦虑的情绪涌向心头时,以轻快的步伐散步15分钟左右,即可缓解紧张,稳定情绪。
12. 在户外新鲜空气中步行,大脑思维活动变得清晰、灵活,可有效消除脑力疲劳,提高学习和工作效率。据有关专家测试,每周步行三次,每次一小时,连续坚持4个月者与不喜欢运动的人相比,前者反应敏锐,视觉与记忆力均占优势。

殷江霞/整理