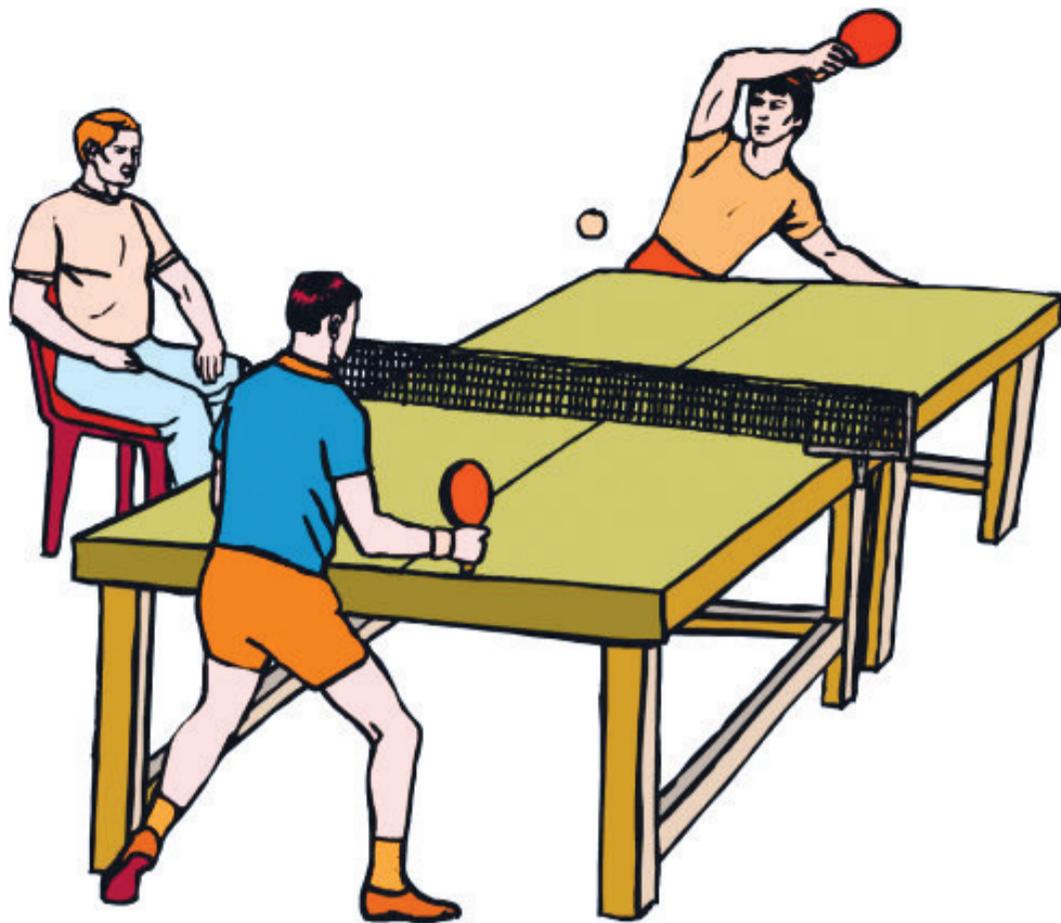


过了寒露节气,已是深秋季节,天气渐渐转凉,早晚温差大,空气干燥。那么,这个时节,健身锻炼时需要注意些什么呢?哪些项目适合锻炼?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐



深秋健身 做好“三防”

做好“三防”,科学健身

陈炜介绍,深秋季节锻炼,最重要的是要做好三防:防感冒、防拉伤、防空腹。

1.注意衣着,防止感冒:深秋的气温已经很低了。锻炼时出汗多,稍不注意就有受凉感冒的危险,所以,千万不能一起床就穿着单衣到户外去活动,要给身体一些适应的时间。尤其是老人,早晨醒来不要马上起床,稍微休息一会儿再下床。出去锻炼时应该穿一件宽松、舒适的外套,等身体发热后,再脱下外衣,免得室内外温差太大,身体不适应而着凉感冒。

2.做好准备,防止拉伤:准备活动是必须的,中老年人尤其要有热身运动。锻炼之前没有充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等,锻炼反而成了一种伤害。尤其是中老年人,锻炼之前要做好充分的准备活动,时间长短、活动方式因人而异,一般应该达到身体微微发热比较好。做完准备活动,身体才能适应,经过运动,才能达到锻炼目的。

3.晨起锻炼,防止空腹:有的人习惯早上起床先去锻炼,练完之后再吃早饭,这样对身体不好。因为运动时身体会消耗能量,经过一夜的消化和新陈代谢,前一天晚上吃的东西已经消化殆尽,身体中基本没有可供消耗的能量,如果在腹中空空、饥肠辘辘时锻炼,很容易发生低血糖。所以,起床后运动前应该喝一些糖水,或者吃点水果垫底,让身体得到一些启动的能量,更有利于健康。

动静结合,放松身心

那么,深秋季节适合什么样的健身锻炼呢?陈炜向大家推荐了几种。

1.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.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.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.打乒乓球:乒乓球很多人都会打,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。

办公室微运动 瘦身健身两不误

坐着办公,不仅颈、腰、背和肩的工作强度大,而且经常坐着还容易囤积脂肪。学习一些办公室微运动不仅健身还能瘦身,何乐而不为呢?

■ 王珊珊

每天爬楼梯减少坐电梯

从每天减少一次坐电梯开始,以楼高三层来计算,台阶加起来全部一共33个。前两个星期,下班后每天坚持爬100个来回,上下各一次。爬楼也有要点,上的时候是两步一个台阶地上,这样可以有效拉伸屁股和大腿后部的肌肉,下的时候是一个台阶一个台阶地下,这是为安全考虑。如果去不同楼层办公,建议就可以这样爬上爬下。

另外,爬完后,要记住做做拉伸动作,放松一下,尤其是大腿和小腿。

饭后站半小时

在空间密集的办公室格子间,吃完午饭后,总令人感到昏昏欲睡,这时就可以站一会。因为长期久坐不动的工作模式,易使人体血液循环和消化系统发生障碍,代谢水平下降。吃完饭后站一会儿,有助于对食物的吸收和消化,不容易让脂肪停留在腹部,鼓起小肚子。

耸肩抛臂扭腰

坐着办公,颈、腰、背和肩的工作强度最大,因此对这些部位要重点关照。自然站立或坐姿,身正腰直,双目微闭,吸气的同时,双肩胛先后向上抬起,再向前、向下、向后作旋转运动10次,然后反方向旋转10次。经常耸肩抛臂可使肩部和臂的气血运行通畅,有效预防肩周炎和颈椎病。脚与肩同宽,双手叉腰,四指在前,拇指在后紧顶肾俞(在腰部第二椎棘突下,旁开1.5寸)处,先按顺时针方向转动10圈,再以逆时针方向转动10圈,此法对腰肌劳损、腰痛等诸病有一定防治作用。

坐在椅子上锻炼腿部

将椅子调高,使大腿与地面平行,可以降低对肌肉、肌腱和骨骼的压力,预防肌肉骨骼疾病;选择靠背椅,在腰部放一个卷起的毛巾或靠枕;手、手腕和前臂在一条直线上,使小臂放在办公桌上肘部成直角;头部和身体保持直线,稍微前倾;肘部应靠近身体,弯曲90度至120度为宜;双肩放松,上臂自然下垂;双脚平放在地板上;椅子最好加个垫子。

把家务当健身 男士们动起来



身体的健康离不开日常的保健。那么你知道日常生活中,怎么做家务有益身体健康呢?在这个阴雨绵绵的季节,男士们何不把家当成健身房,家务变成运动呢?

给拖地极限时间

很多人做家务都是慢条斯理的,这就是问题的关键。如果你在做家务比如拖地板时,放一些轻松明快

的音乐,然后为自己设定一个时间限制,在这个时间里完成拖地板这个家务劳动。这样不仅能使你的劳动变得更有效率,帮你节省时间,同时还能运动到你身上诸如肩膀、手臂等肌肉。

洗完碗把手甩干

在洗盘子后,不要用烘干机或者干布去将盘子上未干的水抹掉,取而代之的是用两只手来对它们进行“手动甩干”。

可以双手各持一只盘子以站立的姿势将盘子置于身体两侧,然后稍稍弯曲手肘,模仿鸟类挥动翅膀的姿势上下摆动来“风干”盘子。这样坚持下来,手臂上的赘肉很快就会变得紧致了。

把餐具调味散开放

将厨房中常用的厨具、餐具和调味品分开摆放在厨房的各个角落里,在你烹调时,就需要你快速移动脚步和腰部去取它们,在这样一个不知觉的过程中你就已经做了扭腰和走动这两项运动了。

完成一顿饭菜的时间差不多可以帮助你消耗大约150卡路里的热量。

■ 王珊珊