



春天来了 如何科学动起来

这份春季运动“宝典”请收藏

蔡富根/整理

春光明媚,万物荣发!“封印”了一个冬天的身体也正待“唤醒”。春季运动是提高自身免疫力、强健体魄的重要途径。那么,春天来了,如何进行科学运动、如何选择合适的强度、运动前后又该注意些什么呢?来吧,一起“叫醒”我们的身体,这份春季运动“宝典”,请收藏!

春季运动好处多

一年之计在于春,适当运动是恢复身体状态的良方,不仅能提高身体机能,促进血液循环,还能加快新陈代谢,增强骨关节力量。

- 1.提高免疫力:**初春气温回暖,参与适量的运动可以提高身体的免疫力。
- 2.改善人体血压:**在运动过程中,血管的通透性会增强,血液的黏稠度会下降,有利于调节血压。
- 3.调节情绪:**春季日照时间增长,阳光中含有大量红外线和紫外线,可以提高神经系统的兴奋度。
- 4.提高肺活量:**春节天气渐暖,在舒适的温度下运动可以有效提高肺部的气体交换律,从而提高肺活量。

春季运动需注意

由于目前冬春交替天气依然寒冷,人体体表血管遇冷收缩,血流缓慢,肌肉的黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,易发生运动损伤。所以,春季运动要把循序渐进原则,以恢复身体机能为主要目的,不建议做过分剧烈的运动,以免造成肌肉拉伤或关节损伤等。

运动前先热身。做原地踏步、抬膝、转腰、举臂、伸展等动作,以增加身体的柔韧性和协调性,避免拉伤。初春时节,气温变化较大,运动时做好保暖措施,避免着凉感冒。

春季气候较为干燥,运动中又会大量排汗,所以此时锻炼应注意及时补充水分。

健身贵在持久,因而要合理选择喜爱的健身项目,让自己能够长期坚持,才能达到目的。

春季运动以微微出汗为宜,锻炼结束时要立即把汗擦干,换上干净保暖衣物,以防着凉。

任何希望在日常生活中增加体育锻炼的人都应选择现实的、适合自己当前生活方式的锻炼,控制好强度和运动时间,运动后一定不要忘了放松和休息,注意日常饮食。

适合春季的养生运动

春天是万物复苏的季节,天气逐渐转暖,人们也渐渐从冬季懒散的状态中苏醒过来。在这样一个阳光明媚的春日里,很多人都会选择外出踏青游玩、锻炼身体。

那么,在这个春暖花开的季节,我们适合进行哪些户外运动呢?

- 1.踏春赏花**
春季是百花盛开的季节,也是外出游玩的好时候。此时,阳光明媚,温度适宜,正是人们走出家门,感受自然,亲近自然,享受生活的美好时光。
建议:选择空气清新、环境优美的场所,如郊野公园、城市公园等。可漫步于林间小道,也可登高望远,欣赏美景,呼吸新鲜空气。
- 2.登山远眺**
登山是一项很好的有氧锻炼方式,山中的空气清新,负氧离子含量高,对于改善肺功能十分有益,同时还能增强心脏的收缩力,增加血液含氧量,促进血液循环,加速新陈代谢。另外,经常去爬爬山,还可以提高人体对温度变化的适应能力,增强机体免疫力。
建议:爬山前要做好充分准备,如穿舒适的运动鞋,带够食物和水。爬山时要量力而行,循序渐进,不要盲目追求“征服”目标。
- 3.野外放风筝**
放风筝也是一项不错的有氧运动,它不但可以让身心愉悦,还能强健体魄。因为当人奔跑时,肌肉需要不停地收缩,而肌肉越紧张,人的心跳就会加快,这样就能消耗更多的热量。而且,人在跑动的时候全身都在活动,能够使身体的各个部位都能得到锻炼。
建议:最好结伴而行,选择空旷的广场或草坪,远

离树木和人群,避免被风筝线缠住。如果遇到狂风暴雨等恶劣天气,则不宜出门,以免发生意外。

- 4.慢跑健身**
慢跑是一项很理想的健身方法,它可以锻炼人的心血管系统,增强心肺功能。另外,慢跑还有助于减肥,因为在跑步的过程中,人体的能量会快速消耗,从而使人产生一种“吃饱”的感觉,这样可以减少热量的摄入,从而达到减肥的目的。
建议:可选择慢跑、快走等方式,每天坚持半小时以上,使身体微微出汗即可。注意,不可大汗淋漓,以免伤阴耗气。
- 5.骑自行车**
骑自行车也是一种非常不错的有氧运动,它的健身效果和跑步不相上下。但是与跑步不同的是,骑车不需要太大的运动量,所以比较适合平时工作繁忙,没有时间去健身房的人。另外,骑自行车的过程中,人的下肢关节、腰肌、腹股沟等部位都可以得到充分的锻炼,有助于保持肌肉的弹性,延缓衰老。
建议:骑行时要注意安全,遵守交通规则,控制好速度,切勿追逐打闹。
- 6.钓鱼休闲**
垂钓是很多人都喜欢的一项休闲活动。闲暇之余,约三五个好友或带着孩子,找一清静之地,支上一根鱼竿,静待鱼儿上钩,也别有情趣。
建议:垂钓前要做好准备,如清理周围环境,清除障碍物,防止绊脚;备齐渔具,包括鱼线、鱼钩、浮漂等。

春季运动要坚守原则

春季运动养生的原则是“小运动、渐进式”,以恢复身体机能为主要目的,运动前应做足热身运动,让肌肉和韧带得到充分的放松。专家建议,春季运动时应以不出汗或微出汗为佳。

掌握最佳运动时间

早晨:日出之后
春季锻炼的时间最好选择在日出之后,日出之后植物能够很好地进行光合作用,空气中含氧量增加,可以呼吸到更多的新鲜空气。

傍晚:17:00~19:00

研究表明,人体机能从14:00开始上升,17:00至19:00达到最佳,这个时段很适合锻炼。

综合自新华网、人民网、央视网、科普中国、健康中国等

