

冬季怎么“动” 达人巧支招

充分热身、遵循养生之道、合理着装

□本报记者 毛锦怡

“连日来的冷空气让杭城初冬的气息日益浓烈,但早晚温差大,这让不少坚持户外运动的人犯了难。那么,寒冷的天气下该如何健身,哪些项目更为适合……让我们来看看达人们怎么说。”

充分热身 减少对抗类运动

徐江,杭州拱墅区一家品牌健身房的资深教练。体育专科院校毕业的他对于普通人群如何科学健身颇有研究,他表示,冬季户外运动进行快走、慢跑等耐力项目都较为适宜,这些项目主要以锻炼心肺功能为主。同时,应尽可能地减少篮球、羽毛球等对抗类的运动。

另外,天气寒冷的状况下,无论室内运动还是户外运动,每个人运动前都需要充分做好热身。冬季人体的肌肉、关节组织活动性降低,如果热身运动不充分,容易引起关节及软组织的损伤。

对于场地的选择,徐江也有提醒:冬季温度较低,场地、器械等密度加大,对人体的冲击力也加大,所以应尽量避免在柏

油路、水泥地等硬路面开展锻炼。天气寒冷,这些地面都要比夏天更坚硬,开展蹦、跳等相关动作,对腿脚的骨骼、关节冲击力会加大,容易受伤。所以,应尽量多在土地上进行锻炼。

冬季晨练不宜早 应遵循早睡晚起的养生之道

中医养生认为,冬季应早睡晚起,日出而作,所以冬季晨练也不宜过早。杭州下城区孩儿巷一中药房驻点中医师郑一禾提醒:冬季,无论男女老少,一定要选择太阳出来后并且天气晴朗的情况进行锻炼,特别是老人、患有哮喘等呼吸道慢性疾病的患者。

不过当前,很多人尤其是老年人群都有一个误区,认为晨练起得越早越好。其实不然,特别是冬天,早晨7点前空气质量最差,这时空气中积蓄的水气多、污染物

浓度高,而且植物都在这个时间光合作用产生出大量二氧化碳。出现大雾更要预防呼吸道疾病,减少清晨户外运动。雾气往往会把空气里的杂质,甚至一些细菌致病性的微生物吸着到人的身上。锻炼过程中也容易将这些杂质及细菌吸入人体。户外空气不好,健身建议还是在室内开展为宜。

另外,郑医师提醒道:早晨醒来后,老人不要急于出门,可以先在家里做一些简单的热身运动。等到太阳升起,气温趋于稳定时,再出门锻炼。运动量应由小到大,循序渐进,感觉到身体放松即可。晨练的老人一定要吃过早饭再出门,防止血糖降低导致头晕。

合理着装 锻炼时注意保暖

冬季健身合理着装也很重要。郑一

禾说,尤其是早上室外温度较低,冷空气对肺部和支气管都有不良刺激作用,易加重和诱发支气管炎和肺部疾患。所以,冬季锻炼时要格外注意防寒保暖,不要一开始就立即脱掉外套。

对此,徐江也深有同感。锻炼时,身穿的衣物要轻软,不能过紧过厚,要方便伸展。刚开始时可以多穿些衣服,热身后再陆续减掉一些,不能一次脱太多。锻炼后,如果出汗多应及时把汗擦干,换掉湿了的衣服鞋袜,同时按照当天气温正常穿衣,避免热量流失。在室外结束锻炼的人群更要注意保暖,尽快回到室内。特别是头、背、腹、脚等地方要做好防寒工作,受凉就得不偿失。

如何让健身效果事半功倍,不妨参考下达人们的这些支招,乐动这个冬季,增强体质,收获更健康的体魄。

健康百科

喧嚣生活中 学会静一会儿

最近,苹果公司正式发布 iPhone 和 iPad 的最新操作系统 iOS10,里面一项更新引起了很多人的注意——苹果公司在健康数据版块,新增了“正念训练”的功能。

什么是正念?“苹果”的解释是,这是一种积极、开放的状态。正念让你觉察自己,却不进行评判;正念不会让你的生活匆匆划过,而是意味着活在当下,经验觉醒。而正念训练最简单的一种方式,就是冥想。其实,西方国家,每天冥想 20 分钟,早就是很多人的习惯了。冥想一族的“大咖”也很多,比如已故苹果公司掌门人乔布斯,以及目前正在进行美国大选的希拉里等等。

全世界,已经有越来越多的年轻人加入冥想一族。冥想,正在变得和培训、健身一样,成为很多年轻人的标准配置。

冥想让你变得更健康

冥想是一种重塑大脑、改变意识形态的练习,它的基本目的是帮助实践者感知事物的“本来面目”,并提高他们对思想过程的控制。关于冥想最早的文献记录于古印度。此外,中国武术的引导术、气功、内功、内丹、太极拳等等,其实都是冥想的一种形式。所以,冥想的方法有很多,但万变不离其宗。

不管你信不信,日常冥想能让你很大程度上沉静下来。每天学习如何冥想能让你变得更加健康。无论你是否每天做一次真正意义上的冥想,定期练习冥想都能让你脱离紧张忙碌的生活。

现代科技不断对我们造成侵扰,冥想是一剂绝佳的解药。实际上,近来研究显示,每天冥想 20 分钟能减缓人的血管堵塞程度,极大程度减少因心脏病或中风引起猝死的风险。

不过,冥想的好处又显得很微妙。

练习时,你可能不会有灵光乍现的感觉,效果可能也没那么明显。但你会发现,可能你在应对危机时比平时多了几分沉着,或遇到平时令你不安的情形时不再那么容易被“触发”。专注过程,放下期待,不去想取得什么“成果”,收获反而更大,毕竟冥想不是一个比赛。

所有人都适合冥想

冥想适合所有人,但愿意走出那一步的人,总是那些愿意向内部挖掘自己的人。

你必须脱离现实世界。关掉你的手机,关掉电脑,锁上房门,确保这个时间段你不被打扰。再找个地方坐下来,最好是地面,坐在椅子上或者床上也行。任何让你感觉舒服的坐姿都可以。然后,闭上眼睛,当然,睁开眼睛也是可以的。开始冥想的那几分钟总是最难的,因为当你安静下来时,你才会知道你的大脑有多活跃,你的脑子

里总会蹦出各种不同的念头,数都数不清。

这时,你需要关注你的呼吸。安静、放松,不要像盯贼一样看着呼吸,要像看一个小朋友玩一样,看你自己是如何呼吸的。比如观察气是如何来到胸腔、腹部、骨盆,甚至到你的手指尖、脚趾尖,然后,你再把它呼出来——这个全程试图去观察它。从呼气开始数,一呼一吸为一次,如果有念头打断,就重新回到一,只是简单地做这样从一到十的观察,已经可以带来巨大的宁静。这是传统的数吸方式,最开始能够没有杂念数到三已经非常了不起了。

最初阶段,先做 4 到 5 分钟的小尝试,休息 1 分钟。此外,养成每天用固定时间来祈祷或冥想的习惯。有人推荐每天比平时早起 15 分钟进行冥想。这样,也许会让你的一整天精神奕奕、饱含喜悦。

(通讯员 冯俏蕾)



当你决定开始健身,想要增肌变壮,身边的朋友都会跟你推荐蛋白粉这一类的营养品。蛋白粉真有这么神奇吗?吃了蛋白粉就会长肌肉吗?

众所周知,蛋白质是构成肌肉的原料,大多数健身爱好者都需要大量的蛋白质,其中蛋白质的来源很丰富,瘦肉类、奶制品、蛋类、鱼虾等等。但是想完全从食物中获取足够的蛋白质很难,而且耗时耗力,这时候,提取的乳清蛋白就是一个非常棒的选择。

蛋白粉准备方便,而且消化吸收率较好,性价比也高,但并不是吃了蛋白粉肌肉就会长。要知道肌肉生长是通过锻炼破坏肌纤维,然后再补充足够的营养让他在修复增长。

所以想要有肌肉,训练是前提。只有够强度、够量的训练,肌肉才有增长的理由,蛋白粉这类的补剂只是补充日常饮食中不足的部分。

一般而言可以透过教练以及营养师评估自己的身体需求后再来推算出自己的蛋白质摄入量,然后优先从食物中获取蛋白质,食物中不足的部分用蛋白粉补足。假如你每天需要 120 克蛋白质,日常饮食吃进了 80 克蛋白质,剩下 40 克不足的部分就可以使用 2 勺蛋白粉。

需要注意的是,“肌力训练”与“高蛋白饮食”对肌肉的养成是缺一不可的。如果没有给予肌肉该有的刺激,吃下再多的蛋白质身体也没有理由利用。不仅会造成浪费,身体利用不了的蛋白质还会转换为脂肪储存,同时蛋白质由肾脏代谢,还会造成身体负担。

最后提醒:别过度依赖营养品,日常饮食才是关键,相同蛋白质含量的天然食物也会有帮助肌肉生长的功效,同时还含有其他多元营养素。千万别本末倒置,用营养品来代替正餐。

(通讯员 阿邦)

健身一定要喝蛋白粉吗?