

当心健身房陷阱 健身变伤身,得不偿失

“冬练三九,夏练三伏”,随着室内健身场馆的普及,天气变化再也挡不住人们运动的热情。一到冬天,室外寒风呼啸,不少人会选择到相对温暖的室内锻炼。不过,你在健身房挥汗如雨时,有没有想过周边环境可能不利于健康?其实,健身房里也有各种各样的污染,稍不注意,健身反而会变伤身。



通风不好、消毒不及时 健身可能变伤身

“我经常去健身房,每次算上跑步和练器械,至少要一个小时。”喜欢在健身房锻炼的裘满说,“尤其到了冬天,外面又冷又有雾霾,室内健身暖和又干净。”

跟裘满有同样想法的人不在少数。健身房确实比室外温暖,但真的比室外“干净”吗?

首先,新开业的健身房可能存在装修污染问题。室内的装修材料、运动器

械、瑜伽垫等健身用品,材质五花八门,每种都可能成为污染源。

其次,不少健身房选址地下本身就是个隐患。地下建筑结构的通风环境相对封闭,健身时人的呼吸量增加,是日常活动的1-2倍,空气中二氧化碳的浓度会上升。

“健身房人多时就跟下饺子似的,一辆‘动感单车’一天下来有无数人用,车把手一摸都是汗,让人心里真不舒服。”

同样喜欢去健身房锻炼的陈婷有些担忧,这不无道理。人在健身房内大量出汗会增加细菌繁殖的可能性,流行病菌也会随汗液和呼吸传播。

除去健身房自身环境的问题,室外环境的影响也不容小觑。如果健身房没有配备空气净化器,或新风系统内的净化装置没有及时开启、管道不经常清理,雾霾等室外空气污染就会“渗透”到室内,影响人体健康。

尽量少去地下健身房 环境改善还靠经营者自律

既然健身房不一定“健康”,那我们在室内运动时,应该注意什么?

由于通风不畅可能导致室内氧气供应相对不足,会加重人体呼吸系统负担,长期在很“闷”的环境下健身,尤其对喜爱跑步机的中老年健身者而言,有出现短期缺氧诱发心血管疾病的风险。我们在选择健身房时,一定要重视室内环境,例如通风要好,器材无异味,并且尽量少去地下场所。天气良好时,多做户外运动。

即便健身房没有装修污染,仅二氧化碳浓度高也会引起病态建筑综合症,在这样的环境锻炼反而起负面作用。举个例子,人在密闭空间待久了会觉得胸闷、头疼,这就是吸入过量二氧化碳的反应。我国要求室内二氧化碳浓度不超过800PPM。而在人口密集的地下空间,二氧化碳浓度很容易超标。

可是,怎么才能知道我们所处的健身房二氧化碳浓度是否过高?这个你不用担心,人体本身就像一个传感器,如果运动时有头晕、头疼、浑身无力、脸颊不正常发红等症状,一定要引起警惕,尽快到通风条件良好的地方缓解。

现在还没有相关的条例来规范健身房的卫生环境,所以健身房环境的改善还得靠经营者的自律。

令人欣慰的是,重视健身房环境的业主不在少数。裘满说自己常去的健身房最近采购了一批空气净化器。“我挺高兴的,老板对室内环境的重视也就说明对我们的健康负责吧。”裘满笑着说。

(通讯员 陈可)

健康百科

健身计划常落空,达人来支招

□本报记者 丁梦婧

为了健康,你给自己做好了新的健身计划。但是,工作和生活中的一些琐事,很可能打断你的健身计划,然后你觉得自己还年轻,身体还不错,于是健身计划就被搁浅了。

那么,有没有办法帮助我们坚持既定目标,让新的健身计划不再落空呢?今天健身达人王魏来给你支招——

1、量化目标、建立习惯

首先要建立固定习惯和周期,制定每天的运动时间,如每天至少运动20分钟。王魏说:“刚开始接触健身的人应该从有氧运动开始,有氧运动除了可以调动机体的代谢外,还可以增强心肺功能,调动机体的运动欲望,有利于健身习惯和周期的养成。”等你养成运动习惯后,身体的协调性增强。这时候就可以根据个人身体情况和健身要求,适当加入有规律的无氧运动了。

2、培养兴趣,保持热情

保持运动热情,可以建立奖惩机制。王魏就是这么做的,当他达到健身目标的时候,会买些运动配件犒劳自己。渐渐

地,你对运动的兴趣就会越来越浓厚,不需要物质奖励也能自觉锻炼。

3、寻找同伴,互相监督

坚持运动,两人或多人同行锻炼往往事半功倍。王魏刚开始运动时,也会出现懈怠期,“尤其到了下雨天,觉得自己有理由不运动就会莫名开心。”为了克服这种心态,他尝试去寻找志同道合的朋友来互相监督。“我们建了一个微信健身群,群友们每天要晒出当天的健身成绩。”有了这样一个“打卡”机制,平时还有朋友的鼓励和点赞,“坚持健身好像也没那么枯燥了。”

4、就近运动,省时方便

“这个其实是最容易做到的。”王魏曾经去离家二十多公里外的健身房健身,“当时觉得既然要运动就选个品质好的健身房,之后就坚持不下去了。距离太远,下班后完全不想过去,路上要花去很多时间。”

王魏建议,方便才是你选择健身地点的重要因素。如果每次去健身花在路上的时间还要多过在健身房内的时间,估计任谁都难以坚持下来。

两个瑜伽动作帮你调理脊柱问题

●人面狮身

俯卧,下巴点地,双腿伸直并拢,屈肘,两小臂向前平行伸直,掌心向下贴放在头部两侧的地上;吸气,慢慢把头和胸膛抬离地面,两前臂平放在地面上以支撑身体,手肘放在肩膀正下方,双眼看向斜

上方。

功效:刺激腹部、盆腔器官,消除腹部脂肪,拉伸背部、脊椎肌肉群。

小提示:如果腰部不适,将双脚分开,适当减小头部后仰的幅度,若出现腰背疼痛,就立刻停止后仰。



●脊柱扭转式

取坐姿,脊柱上提,肩膀放松。将右脚放在左膝外侧,或左小腿外侧;转身将右手放于左臀后旁,左手肘抵右膝外侧,左小臂贴于右大腿外侧。

功效:重塑背部曲线,对脊柱神经乃至整个神经系统都有很好的放松效果,强健内脏,防止和治疗便秘。

