

夏季运动健身 不要踩到这些“雷区”

□本报记者 毛锦怡

“坚持运动能保持身体健康,这是非常有效的方法,并且运动的好处有很多,例如提高抵抗力、促进新陈代谢、预防疾病等,运动都能帮助你。但是,运动前后也是有很多讲究的,不当的方式、误区,也会给人的身体带来很大的烦恼,尤其是炎炎夏日,更要讲究一些细节。”

避免高温“作业” 选好运动装备

在西湖区一广告公司上班的夏钰是个健身达人,每天一小时锻炼是必备的功课。最近她在赶一个项目,晚上经常要熬夜加班,为此便把健身的时间放在午休时间,每次饭后半小时,先进行20分钟健步走,再进行慢跑。几天下来,她感觉体力吃不消,健身很疲惫。

对此,有着多年跑马经历的台州跑步达人张翔建议:夏季要保持低运动量、短时间,让身体慢慢适应炎热的天气。张翔说,在参加专业跑步培训课时,其中有一节课专门就何时运动健身做了标注提醒,要尽量避免在阳光强烈的正午时分到下午两点期间进行户外运动,因为这个时间里紫外线特别强烈,会灼伤皮肤,甚至使视网膜、脑膜也受到刺激。再者,午休本来就应该是惬意休息的时间,若突然改变人体作息规律,也大有点本末倒置之意,让人的身体吃不消。

另外,要提醒健身爱好者,夏天运动,由于温度湿度都很高,为此健身装备,尤其是衣服,一定要穿吸汗的棉衫,不要穿紧身运动服。如果湿度排不出去,会对心脏造成很大的压力。并且不可以用自己的身体来烤干衣服,最好准备一套干衣服,特别是上衣,运动后马上换上湿衣服,否则容易引发风湿或关节炎等病症。

补水也很关键 运动后不要让身体受冷

夏天运动过程中,补好水很关键。中国新时代健康产业集团体质养生师刘娟提醒:“夏季因为温度高,大量运动会使身体内的水分流失比较快,建议运动前半小时喝800毫升水。如果户外运动时间超过30分钟以上,一定要带瓶水,最好是能够补充盐分的。当然饮水也不可过量,运动后大量饮水,会给血液循环系统、消化系统,特别是给心脏增加负担,更加疲劳。大量饮水的结果只会是出汗更多,而盐分也会进一步流失,引发痉挛、抽筋。建议采用少量多次的喝法,每次喝水只喝几口。”

另外,运动后不要马上洗冷水澡或吹电扇开空调。因为运动后全身各组织器官新陈代谢增加,皮肤中的毛细血管大量扩张,此时如马上洗冷水澡或吹电风扇,毛细血管遇冷马上收缩,汗腺关闭,会使人感到更热不可耐,也会打乱体内器官正常功能,容易患伤风感冒。

做好防暑措施 适时减少运动

炎炎夏日,做户外运动,不管是普通人群,还是专业的健身者,做好防暑措施很重要。

“天气渐热,在参加一些有组织的户



外运动比赛项目时,报名参加前,最好先了解一下比赛攻略:比如时间,比赛的场地。体质较弱者,要尽量避开参加剧烈、历时久的项目。”杭州滨江区一健身房资深教练吴悦建议,进行户外运动时,最好戴上运动墨镜、太阳帽,擦上防晒霜来防止紫外线的侵袭,并带上清凉油、藿香正气水(丸)来预防中暑。有条件的话,最好再带上一个心率监控器。

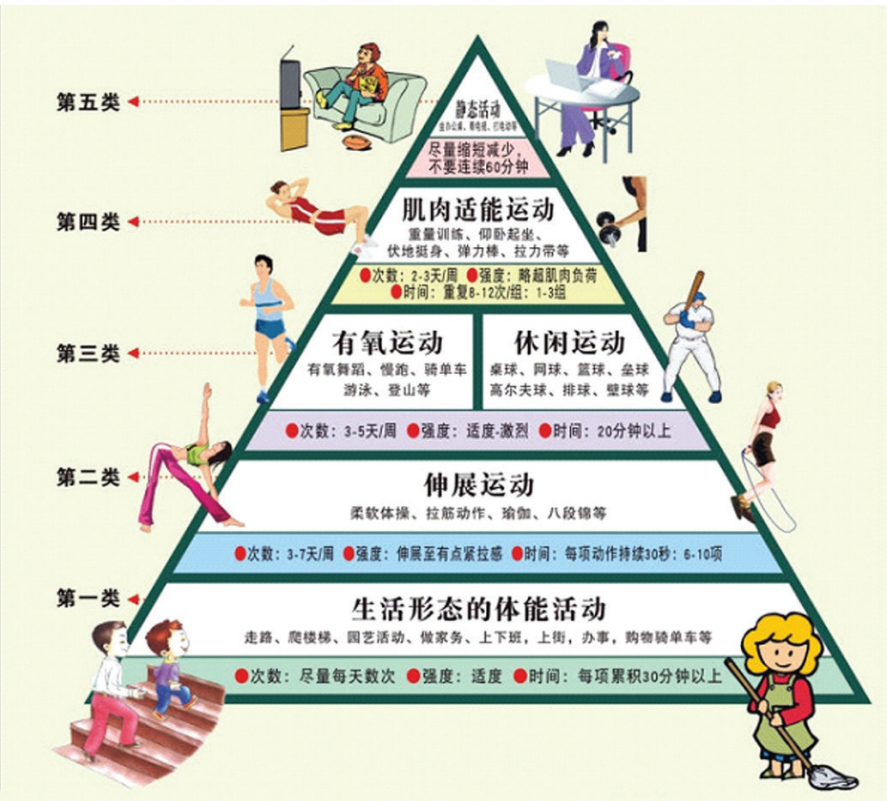
“夏季受烈日的影响,户外就不是最适合的运动场地,可以移至室内,比如说小区里都有配套的社区活动中心,有条件的可以上健身房。”吴悦说,另外,许多不太适宜进行的运动项目,可以用攀登楼梯代替登山、以早晚散步代替跑步等等。夏季最好的运动是游泳,锻炼的同时还有降温作用。如果一定要做远途运动,一定要注意帮助体温散发。在阳光下行走时,可以用水把太阳帽浸湿;在阳光照射不到的地方行走时,把帽子去掉;休息的时候,尽量把背包放下来,把上衣领口纽扣解开一些;休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。而且一定要勤休息。

运动有个金字塔 看看自己在第几层

很多人对“膳食宝塔”并不陌生,它将我们日常饮食的数量、种类按金字塔的形状排列,指导我们健康饮食。可你知道吗?运动其实也有个金字塔。根据美国

运动医学会的研究,合理运用“运动金字塔”,能让你更了解自己处于那一层,怎样运动更科学。

第一层 塔底,主要由日常活动组成



比如,走路、爬楼梯、家务劳动及遛狗等。有些人觉得专门抽出一段时间锻炼很累,那就要好好利用日常活动了。记住一句话:坐比睡好,站比坐好,走比站好。建议每天步行至少6000步~10000步。

第二层 低强度有氧运动和娱乐运动 以每周3~5次为宜。有氧运动可提高心血管健康和心肺功能。运动强度应根据年龄、性别和体质等因素量力而行,循序渐进。低强度有氧运动包括:跑步、骑自行车、游泳和快走等。娱乐运动包括:篮球、网球、登山等。运动多样化可防止运动厌倦或虎头蛇尾,同时也能达到良好的健身效果。

第三层 力量训练与灵活性活动各占一半

每周保证2~3次。力量训练可增强肌肉力量,提高骨密度,防止意外受伤。灵活性活动可缓解肌肉紧张,提高身体柔韧性和协调灵活性。俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等力量训练以及甩手、静态拉伸和瑜伽等灵活性运动都是不错的选择。

第四层 金字塔的塔尖是静态活动 比如,看电视、上网和久坐等。日常活动中,这部分的比例应当最小化。美国运动医学会指出,适度休息是必要的,但静态活动应尽量控制在每天2个小时以内。

(通讯员 陈言)

健身小知识

不少人都有运动前吃巧克力等食物补充能量的习惯,其实还有一种食物比巧克力更健康合适,那就是葡萄干。最近,根据美国《每日健康》披露,研究显示,空腹运动不但无法让脂肪充分燃烧,在运动时,如果能量摄入不够的情况下,人体会消耗自身体内的蛋白质,将蛋白质分解作为体内的能量供应,严重时会造成心肌和血管平滑肌的蛋白质逐渐流失,而导致心脏血管疾病。在各种食物中,只有葡萄糖是最好吸收的,可以最快被人体利用来合成ATP,提供肌肉活动的能量的物质。葡萄干,自然是葡萄糖含量非常非常丰富的天然食品。

100克葡萄干提供的热量为341千卡,其中与骨骼和运动相关的成分含量很高(含有钙52毫克、磷90毫克、镁45毫克、钠19.1毫克、钾995毫克),有益健康的成分含量也很高(含膳食纤维1.6克、视黄醇11.6克)。可见葡萄干是非常健康绿色的运动食品。

同时,葡萄干还有很多方面的健康作用。每天摄食相当于400卡路热的葡萄干(就是100克左右),能有效降低血中胆固醇。另外,葡萄干中的纤维素能防止果糖在血液中转化成甘油三酯。葡萄干中含的有白藜芦醇,还可以有效地防止细胞恶变或抑制恶性肿瘤的增长。(通讯员 周圆)

跑步、骑行、游泳是当下参与度最高的三种运动方式,但如果方式不对,可能会事倍功半。最近,国家体育总局运动医学研究所教授黄光民就为经常参加这三项运动的人提了一些建议。

跑步白跑——速度太快、时间不够

对于跑步来说,最好还是选择抱着更轻松的心情去跑步,慢下来,再慢下来,进行持续的运动,时间更长一些,每天与心爱的运动45分钟以上,这样就能更多地动员体内的脂肪,达到瘦身的目的。

单车白骑——阻力太大、节数太少

和跑步一样,骑行可以锻炼下肢力量,可随着阻力的大小不同,锻炼的结果也有所不同。阻力过大,脂肪消耗的同时,肌肉也会变得粗壮,反之,锻炼强度适中,阻力小一些,坚持时间长一点,效果就完全不一样了。

游泳白游——热身不够、时间适度

很多人害怕跑步伤了膝盖,所以选择了游泳。但他们往往一下水就拼命游,二十分钟后,再也游不动了。与其这样,不如先慢慢地做热身运动,把身体活动放开之后,再开始一天的水中之行。慢慢地游,游二三十分钟,如果累了,可以借着一些漂浮板,继续慢慢运动。(通讯员 马可一)

运动方式错了等于白练 看专家为跑步、骑行、游泳三种基础运动支招