

运动时,警惕身体机能发出的每个信号

遇到情况要合理调整

□本报记者 手轲怡

天气渐热,杭城健身“大军”随处可见,减肥或者强身,各有所图……尤其是晚饭过后,运河边健步走或西湖文化广场上要太极、跳排舞等更是随处可见。家住下城区绿洲花园的童丽丽在一个月前就开始了新一轮的甩肉计划。但是让她颇为苦恼的是,锻炼过程中例如腿抽筋、偶尔头晕,以及锻炼一次肌肉酸痛好几天等状况层出不穷。记者在咨询健康专家后发现,这些状况并不是身体在跟你闹脾气,而是各机能想通过这些特殊的语言告诉你它的想法。专家提醒:请善待身体各机能发出的每一个信号。

在滨江一家网络公司上班的白悠一直都有锻炼的习惯,而且对锻炼的时间有固定的要求。有时候碰到下班晚了,匆忙吃完饭,换上运动装备就马上开始在小区周边慢跑,好几次慢跑多久肚子就开始绞痛,不得不停止。更让她难以启齿的困扰是,有时候锻炼一段时间后会不停放屁。

对此,省中医院内科主任医师周涛解释:“饭后胃处于充盈状态,即使是很轻微的运动也会使胃受到震动,增加胃肠负担,影响消化功能。因此,饭后适当静坐,闭目养神30分钟然后再活动为适宜。”若是饭后跑步或参加剧烈运动,不但不能帮助消化吸收,反而会引起消化不良。周涛建议有这种坏习惯的健身人群要悠着点,不要饭后就马上进行锻炼。

运动后放屁,这也属于正常现象。众所周知,运动有助于肠胃蠕动,所以导致排气,有时还会打嗝,均属正常反应,是身体将多余的气体排出来。尤其是老年人,由于活动量少,肠胃逐渐老化,气体容易

堆积,运动时会比一般人更会常排气。建议不要怕排气,应该尽量多走动。

饭后马上锻炼是禁忌,运动过程中,身体还会有别的微提示。

“我有时候健步走上1个小时,或慢跑半小时,感觉小腿会颤抖……”这是在“19楼”互动讨论平台上网名“果果&泡泡”在健身过程中遇到的小烦恼。

在杭城当了十多年健身教练的张斌给出提醒:小腿颤抖其实是小腿肌肉发出的警告,在告诉你:肌肉已经开始疲劳了。肌肉颤抖最常发生于手部与腹部。如果开始发抖,就应停止运动。若仍勉强继续,可能会导致肌肉受伤,需要很长一段时间才能恢复,得不偿失。

张斌还介绍了健身过程中的一些注意事项:其一,如果碰到腿抽筋,建议动前先暖暖身。热身不够是抽筋的常见原因,电解质不平衡、血液循环较差,也会导致抽筋。抽筋时应立刻停止运动,补充运动饮料,轻轻按摩抽筋部位,切勿硬扳,以防受伤。第二,运动过程中,不要用力过猛。否则会造成肌肉伤害,严重者会引发急性肾衰竭。如果隔天酸痛仍未消失,代表运动强度过大,可用冰敷、按摩等方法缓解;另外,运动时感觉头晕,原因可能有两种:吃得不够或换气方式错误。运动时血糖会下降,当脂肪酸还来不及变成能量时,就会头晕,尤其是糖尿病患者,血糖调控并不稳定,建议运动前一定要吃点东西。运动时呼吸不畅,内脏压力上升,血压飙升,静脉回流变差,进而导致头晕。有氧运动时,建议用鼻子吸气,再撇着嘴慢慢吐气;肌力训练要用力时吐气,放松



时吸气。

值得一提的是,运动强度要适当。英国科学家最新研究发现,每周运动时间建议不超过14小时。虽然运动越多,压力和焦虑程度就越低,信心和智力水平也会更高,但超过限度,就过犹不及。

另外,运动过程中若出现头痛,说明你的身体需要补充水分。运动时交感神经较为兴奋,如果缺少热身运动,就可能导致头痛。此外,运动时水分流失,血压下降,也是头痛的原因之一,建议运动前充分热身并喝约200毫升的水,中途每隔20-30分钟再补充一次,尤其年长者更应注意。

健身要吃的蛋白质你真的了解么



蛋白质能使肌肉生长,这是总所周知的健身常识。其实蛋白质与肌肉生长以及身体健康的关系千丝万缕,当中你又知多少呢?今天就给小伙伴们介绍关于蛋白质的“前世今生”。

1、蛋白质是什么?

机体所有重要的组成部分都需要有蛋白质的参与。之所以如此重要,是因为它是架构身体每一个细胞的重要原材料,如果一个人不能从日常饮食中摄取足够的蛋白质,那么身体系统就会从肌肉、骨骼、甚至乎内脏提取,影响身体健康。

2、蛋白质对身体的重要性?

蛋白质除了让身体正常运作及生长外,还可以帮助骨骼、软骨组织及血液保持良好状态。我们的头发、指甲及皮肤都是由蛋白质构成,所以不管健身不健身人群每天都是需要摄入蛋白质,尤其是女士们更要注重。

另外蛋白质还是我们传宗接代的重要物质,因为除了精液充满蛋白质之外,蛋白质还可以协调女性荷尔蒙的平衡。

3、训练后为何需要摄取蛋白质?

当你在健身室内努力卧推、深蹲时,每一次的肌肉收缩都会将肌肉微微撕裂。为了让肌肉在训练后尽快的生长,你需要在训练后半小时左右摄取蛋白质,因为蛋白质可以修补撕裂的肌肉。

为了加速蛋白质的吸收,建议训练后应进食乳清蛋白,因为这是最容易被肌肉吸收的蛋白质,差不多一进入肚子,就随血液进入细胞,协助修补破损的肌肉。

4、哪些食物里含有丰富的蛋白质?

海鲜、鸡肉、蛋清、鱼、及牛瘦肉都是优质的蛋白质来源,但这并不是摄取蛋白质的唯一选择。很多蔬果里也都含有丰富蛋白质,比如说黄豆,同时奶制类食品如芝士及奶酪也含有丰富的蛋白质。

5、乳清蛋白粉是怎么来的

乳清蛋白是制作芝士过程中的副产



品,占了制作芝士时牛奶的20%蛋白质。因为乳清蛋白很容易让肌肉吸收,可以快速让肌肉修补及生长,人们就把这些做芝士过程中产生的乳清蛋白做成了乳清蛋白粉,供健身人士食用。

6、如果过份摄取蛋白质,会对身体有害吗?

会,凡事都是适可而止。首先蛋白质含有热量,过量的蛋白质会让你体重增加,如果没有适当的运动配合,蛋白质和脂肪及碳水化合物一样可以使你体脂率增高。此外,过量进食蛋白质可能导致胃部不适,因为蛋白质较难消化。身体处理蛋白质的时候会让肾部带来压力,为了避免肾功能失调,切忌不要过量进食蛋白质。

运动金字塔,看看你在第几层

“膳食宝塔”将我们日常饮食的数量、种类按金字塔的形状排列。可你知道吗?运动其实也有个金字塔。

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。篮球、网球、登山等也属于有氧运动。运动多样化可防止运动厌倦或虎头蛇尾,同时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。