

耐寒锻炼从初秋开始 要“秋冻”更要“运动”

俗话说“春捂秋冻”，初秋也是“秋冻”的最佳时机，最适合耐寒锻炼，以增强机体适应寒冷气候的能力。然而，随着早晚温差变大，此时如何穿衣又成了一大问题。李林华就深有体会，今年27岁的她在一家策划公司上班，但因为经常需要加班，晚上走出写字楼时的体感也成为她判断秋天是否来临的不二法则。她说：“因为我们上班时间比较晚，早上9点到办公室就可以了。但是下班的时间非常不固定，又不想包里多装一件外衣，所以现在就出现了早上上班觉得热，晚上下班觉得冷的情况。”

健身小常识

解锁新姿势 爬行可健身

耐寒锻炼从初秋开始

在“耐寒”锻炼中，对于寒冷的适应，医学上称为“低温习服”或“冷习服”。指在低温条件下，经过一定时期的锻炼，使人对低温产生一定的适应性，即对低温耐力的提高，对低温生理反应的减轻。任何物体对温度的变化都会产生热胀冷缩。人体也是一样，皮肤黏膜受到冷刺激首先表现为血管收缩。

“秋冻”要把握好度

“秋冻”不只局限于少穿衣服，更要进行体育锻炼，不同年龄可选择不同的锻炼项目。无论何种活动，都应注意切勿搞得大汗淋漓，当周身微热、尚未出汗时即可停止，以保证阴精内敛，不使阳气外耗。

耐寒运动不能盲目进行，一定要根据自己的身体情况循序渐进进行锻炼，要及时调整健身习惯，掌握正确的健身方法，才能达到“耐寒”锻炼的效果。很多人认为，

选择适宜运动方式

一般来说，耐寒锻炼包括：登山、步行、太极拳、洗冷水浴、骑自行车等等，可以根据自身的健康状况、兴趣来选择具体的项目。

秋季温度变化比较大，人的体温调节机制不断地处于紧张状态，登山能提高人体对环境变化的适应能力。登山时要避开气温较低的早

在初秋季节，通过简单的运动养成“耐寒”体质。

初秋适当进行一些耐寒锻炼，有助于提高人对环境变化的适应能力，提高心血管系统的功能。通过耐寒锻炼，人体的骨骼肌产生热量明显地增加，人体的新陈代谢过程加快，从而使人体的产热总量扩大，增强身体对寒冷的

锻炼的时候要少穿，否则稍微一动就热得很。其实，在进行运动的过程中，衣服应该一件一件地减少，千万不要以为穿件单衣、冻得不得了就出门，以为靠运动产热来升温。同时，活动时间应由少开始，逐渐增多，以给身体一个适应的时间。

在适当进行耐寒锻炼时也应注意保护好身体的四个部位。首先是腹部，腹部受凉容易引起胃部不适，

晨和傍晚，速度要缓慢，上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者更要量力而行，以防产生不测。

冷水浴就是用5-20℃之间的冷水洗澡，秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力，被称作是“血管体

耐寒锻炼，还可明显改善呼吸系统的功能，促使呼吸道适应冷空气的刺激，从而提高呼吸道和肺部的耐寒能力。

在昼夜温差变化较大的晚秋则切勿受冻。晚秋常有强冷空气侵袭，以致气温骤降，若一味强求“秋冻”，对健康无益，还会引发呼吸道和心血管疾病。

甚至疼痛，特别是有胃病史的人更要加以注意。其次是双脚，脚是人体各部位中离心脏最远的地方，血液流经的路程最长，而脚部又汇集了全身的经脉，所以人们常说“脚冷，则冷全身”。还有脖子，这个部位受凉，向下容易引起有肺部症状的感冒；向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。最后是肩膀，肩关节及其周围组织相对比较脆弱，容易受伤。

操”。秋天气温逐渐降低，人体对寒冷和冷水也逐渐适应，以至于到了深秋和冬季，洗冷水浴也不感觉太冷。但是需注意不要一下子就从热水过渡到冷水，前期要先用与体温接近的水，之后再逐渐降低水温，如果还不适应，可以选择用冷水洗脸、冷水擦身等。（通讯员 顾宁）

爬行运动是一种水平运动，而水平运动相对于垂直运动而言。所谓水平运动是指运动者在其运动过程中其身体与地面保持基本平行的状态下进行的各种运动。

有研究表明，人体会受到一些重力的副作用，长期进行垂直运动，对身体的某些方面，会有一些的影响，有些人存在脊柱问题，存在器官下垂问题（包括胃、肾、子宫等），都与重力的副作用是有一定关系的。但在水平运动下，重力对第三腰椎的压力最小，因而可以消除和减少重力对人体的副作用。人们如果长期进行爬行运动，可以缓解并改善脊椎受力等，是长期久坐的人士，可以从事的一项非常好的运动。

通过爬行，可将全身重量分散到四肢，以减轻身体各部位，尤其是腰椎的负荷，故对防治腰椎部疾病、腰肌劳损以及多种颈、肩、脊柱病有一定的疗效。爬行时心脏、头、颈位置与躯干几乎水平，有利于全身血液循环，增加心脑血管及颈部血液供应，对防治心脑血管病、颈部疾患有一定功效。爬行对血液回流障碍导致的痔疮、下肢静脉曲张等也有改善作用。爬行还需四肢协同运动，对锻炼颈、肩、背、双臂等部位肌肉有益。

关于爬行，传统爬行法包括双手双膝着地的“跪爬”，和双手双足着地、手足交替爬行的“手足爬”。此外人们还琢磨出了其他方式，如模仿几种动物，有熊、虎、象、大猩猩等。每种方法各有不同的趣味，值得一试。

小贴士！爬行健身3注意

1. 注意爬行前做好准备活动，徒手操或热身跑5-8分钟，步行40-50米；运动后要做整理活动，自我按摩或放松练习3-5分钟，慢走50米。

2. 爬行速度不宜过快，不要追求超出人体正常能力的动作，以动作规范为主。想站立时，切记不可马上站起，要由爬式先改为坐式，慢慢站起，以免突然站起造成大脑瞬间缺氧晕倒。

3. 患有严重心脏病、高血压和眼部疾病者及手、足、膝部有炎症、坏疽、感染、化脓性疾病患者，不宜进行这项运动。

波比跳:史上最高效率燃脂瘦身健身运动



对于以减肥瘦身为目的的健身者来说，很多人都会在健身教练的运动课程上学过一种最基本的健身动作——波比跳。

这种结合了深蹲、伏地挺身及跳跃一连串动作的无氧运动，一度被称为是最有效率、最好的全身健身项目之一，是全世界各种健身课程中最常被列为燃脂、瘦身的运动项目之一。在中国近年来不断兴起的健身会馆里，波比跳更是很多教练钟爱、学员们必练的基础项目之一。

波比跳很简单，一组动作由简单的6个动作组成，只需很短时间就可

完成，方法是：保持站姿，双脚微开，膝盖微弯；下蹲，双手撑地；双脚往后跳，让身体呈现一个撑地的姿势；做一下俯卧撑；完成俯卧撑后缩回双腿；向上跳跃。

作为一项无氧运动，波比跳能在短时间内将人的心率拉升到最大值，是一种高强度、短时间燃烧脂肪，令人心率飙升的自重阻力训练动作之一，有时也称之为立卧撑。

波比跳动作看似简单，实则消耗很大，它不但能有效帮助燃脂减脂，还能有效提升身体机能，对健身爱好者而言，是一个不可或缺的动作。