

空腹健身易造成身体损伤

健康专家建议:要合理补充能量

随着秋季的到来,气候也越来越适宜人们参加体育运动,不少人开始加入健身大军。但随之而来的则是有些人因为不科学的健身,造成了对身体的损伤,这其中以空腹健身为多。特别是一些因为工作等原因,调整原本的健身时间,选择没有进食就开始运动健身。

空腹健身危害大

人体的能量主要来自于每天摄入的蛋白质、碳水化合物、脂肪等。宁夏体育科学技术中心副研究员余小燕说:“根据中国居民膳食指南中所提出的每天应吃的主要食物种类大体上包括:谷类食物每人每天应吃250克至400克,蔬菜每天300克至500克,水果每天200克至400克,鱼、禽、肉、蛋等动物性食物每天应该125克至225克,奶类每天应吃相当于鲜奶300克的奶类及奶制品,豆类每天应吃相当于干豆30克至50克的大豆制品。而食用油每天不应超过30克,食盐不超过6克,此外糖类也应注意摄入量。”

那么,如果人们什么都不吃,就去运动会带来什么样的危害呢?首先,空腹时人体本身就会缺少能量,如果这时健身,势必会消耗更多能量,从而造成血糖浓度的降低,也就是人们常说的低血糖。倘若此时再



发生运动过量的情况,那么血糖浓度会更低,大脑就可能会因为缺少动力而感到疲劳,人就会出现头晕乏力,甚至还会出现面色苍白、出冷汗等现象。如果这时仍然持续下去,就会造成神志不清,甚至昏迷。

有研究表明,如果在没有食用任何食物的时候进行运动,还会造成肝脏负担的增加,甚至会出现心律不齐的现象。

另外,空腹健身对于肠胃系统也会造成不利的影响。

要合理补充能量

既然空腹健身对身体带来诸多不利的影响,那么在健身前应该怎么吃呢?余小燕表示:“通常来说,在健身前一小时左右时,应进食一些易于消化的食物,以此提升自己的血糖浓度,保证身体的正常功能运转。进食也是为了促进身体内脂肪更好地燃烧,使身体的运转更加正常。同时,健身前不宜暴饮暴食,这是众所周知的事情。人们在健身前可以食用香蕉、面包、全麦饼干、酸奶、葡萄干等食物。这些食物易于消化和吸收,可以使人们在运动时更加有力气,也更有利于健身。”

为了保证身体的正常机能,健身

之后同样需要吃东西。余小燕介绍:“很多人担心运动后进食会造成体重的增加,其实这是不全面的。只要在运动后不是大鱼大肉、暴饮暴食,通常是不用担心体重增加的。一般来说,运动后一小时食用一些水果、牛奶、果汁、面包等是非常不错的选择。”

在健身前后补充一定量的水分也非常必要。余小燕说:“运动前2小时左右,应该摄入500毫升左右的水,以保证在运动前身体不缺水。而运动中每20分钟应补水一次,每次200毫升左右。但是一般情况下运动中补充液体的量不应超

过800毫升,且必须少量多次,以免一次性大量补充液体对胃肠道和心血管系统造成过重的负担。但是在高温下或是大强度运动时则应提高。需要注意的是,运动后要避免引用含有咖啡因的饮料,例如咖啡、可乐、茶等。因为咖啡因有利尿作用,大量饮用会使体内水分补充不足。”

余小燕也特别提醒,糖尿病患者更不能空腹运动。“空腹状态下血糖值最低,若此时运动更容易引起低血糖。因此,糖尿病患者一定要在餐后一小时后运动。”

(通讯员 王灿)

健康百科

科学动起来 让肩膀更健康

秋冬季天气寒冷干燥,一些慢性炎症也伺机复发,比如肩周炎,发病的时候抬个胳膊都疼,有些人甚至晚上都睡不好。不过健康专家提醒:让肩膀科学动起来,可以有效减少肩周炎复发的几率。

1、甩手锻炼

做法:两脚分开站立,先用手揉擦肩部,使局部肌肉松弛,然后甩动手臂,先前后,后左右,甩动幅度由小到大(与身体成30-90度),速度由慢到快(每分钟30-60次),每次1-5分钟。

2、画圆圈运动

做法:两臂分别由前向后,由后向前,呈顺时针或逆时针方向画圆圈,幅度由小到大,达到最大限度为止,每次50-100下。

3、爬墙锻炼

做法:患侧手指接触墙壁,手向上移至最高点,然后放下来,反复做10-12次。

4、冲天炮

做法:立位或坐位均可,两手互握拳,先放在头顶上,然后逐渐伸直两臂使两手向头顶上方伸展,直到最



大限度,每次30-50下。

5、展臂

做法:站立,两脚同肩宽,两臂伸直向两侧抬起(外展)与身体成90度,两臂展开后停5-10秒钟后缓缓放下,每天做30-50次。

6、摸颈

做法:坐位或立位均可,两手交替摸颈的后部,每天2次,每次50-100下。

7、耸肩

做法:坐位或立位,两肩耸动,幅度由弱到强,每天2次,每次50-100下。

每天坚持靠墙站 让身体形态更正

生活中的不良小习惯日积月累,便会引起身体形态上的不良变化。像经常用同一侧肩膀挎包或者肩扛、手提重物,会使一侧肩关节周围的软组织长时间处于紧张状态,久而久之形成斜肩,导致高低肩。而长短腿,除先天的类型外,因车祸导致的外伤性骨折,或由于中风等原因造成的神经受损导致肌肉张力不协调等都有可能引起。然而,无论是高低肩,还是长短腿,都可能是源自生活中的一个坏毛病——跷二郎腿。这种较为隐蔽的诱因被很多人所忽视,实际上跷二郎腿这个“隐形杀手”的杀伤力很强。

高低肩不是简单的身体不平衡,最可怕的是会引起脊柱变形。脊柱偏歪会压迫周边神经,引起手臂麻木、脖子酸痛、头昏、睡觉质量低下、血压、心脏系统等问题。当颈肩部位的疼痛恶化时,还可能将疼痛蔓延至头部,甚至产生慢性头痛的病症。如果经常莫名头痛,那么极有可能是因为长期高低肩所引起的。究其原因,人在跷二郎腿时只有一条腿承担重心,长时间如此容易造成腰椎和脊椎偏位等症状,导致高低肩、长短腿等。这样常年姿势不正确,使得颈椎所承受的负荷量过重,最后可能导致颈椎部位退化,甚至形成骨刺,后果十分严重。

该如何纠正高低肩、长短腿?专家表示,首先要了解自己的体型变化,同时要改掉跷二郎腿等坏习惯,持之以恒地保持正确的日常姿态十分重要。相对于单肩包,双肩包由于受力较为平衡,背起来会比单肩包更舒适。背包越轻越好,尽量减少不必要的物品,重量不超过2公斤为宜,且不要长时间背负。如果一定要长时间背负,要经常变化用力的部位和姿势。挑选背包时,尽量选用背带宽一些的双肩式背包。

同时,运动改善也是十分重要的环节。一个简单的小方法便可有效修正体型:全身脚跟、小腿、臀部、肩胛骨、后脑勺都贴住墙壁。然后将后脑勺贴墙,下巴保持水平,头部稍微往后倾斜。同时肩胛骨紧贴墙面,两肩同高呈水平线,手臂伸直自然靠在身体两侧。抬头挺胸挺直上半身,此时墙壁与后背间的空隙以一个半手掌的距离为最佳,若空隙过大时,将肚脐往后向脊椎方向收缩,让背部可以更加紧贴墙壁。臀部肌肉往内侧夹紧,让脚自然朝前,收缩大腿内侧肌肉,脚掌并拢,脚后跟贴壁,脚趾和膝盖都朝前。此动作最好每天坚持靠墙站,从坚持5分钟起开始,循序渐进。

(通讯员 林学文)