

白领太忙喜欢中午健身,真的好吗?

□本报记者 毛锦怡

“

三月不减肥,四月徒伤悲,在春暖花开之际,不少白领又开始张罗起自己的健身大计,连日来记者走访了杭城几家健身房,发现中午健身的热潮悄然兴起,其中以上班族为主,利用中午1-2小时的休息时间在健身房挥汗如雨,有的甚至为健身把午饭省了。这种行为对身体是**有利还是有弊呢?**

对此,记者请教了浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮,由他为健身爱好者们结合人体新陈代谢、生理学、生活习惯等方面科学解读下利弊。

”

中午健身对健康是否有利

薛亮表示,一般不提倡中午健身,人体在运动尤其是剧烈运动后,得到了充分的刺激,血液循环系统会变得活跃起来,毛细血管会扩张,心脏功能、心血管功能会处在较高的工作状态,肌肉、内脏系统也都会处于高强度的运转中。不过,运动完30-40分钟后,运动带来的

效应会消失,但身体会处于相对疲乏的状态,可能还会给下午的工作带来一定的影响。

有些工薪人群则吐槽道:“我晚上时间都分派不过来,根本没有健身的时间,只能安排在中午了。”薛亮提到,如果一定

健身前后午餐怎么吃

“那我不吃午饭直接健身还省去消化的时间。”这种方法更不科学。对于只能中午健身的人,午餐是主餐,一定不能省。如果一定要选择运动后进食,那么如水、碳水化合物、

电解质及糖等物质可以在运动后立即摄入,其他食物则建议半小时至一小时后食用。

运动前后该吃什么食物?如果做的是有氧运动,如跑步、骑自行车等,则运动

科学的健身时间

不过薛亮再次表示:“其实从科学的角度来说,还是不建议中午健身,科学的作息方式应该是午饭过后小憩一会更有利于下午的工作状态。”人体的最佳运动时间段有两个:一个是下午3点以后,人体的体力达到高峰,此时运动效果最

佳,这个时间段不挑人,男女老少都可以。还有就是晚上8点以后,但这个时间段不适合老年人,因为锻炼后,人体会处于一个暂时兴奋状态会影响老年人群的睡眠质量。

尤其要注意的是,老年人群早上不

要在中午锻炼,建议把健身时间安排在午饭后的一小时。食物经过一定的消化后运动即可,否则饱食状态下运动容易引起胃溃疡等疾病。

前、中、后均需适当补充电解质,以帮助恢复人体机能;运动后可以吃些香蕉,以促进体能的恢复,还可以吃牛肉、鱼肉等补充高蛋白,以达到增肌的效果。

宜过早起来锻炼,因为太早,空气中二氧化碳和汽车尾气含量较高,质量不佳。特别是心脑血管人群,在当前乍暖还寒的季节里,早上温度仍旧较低,起太早参与体能锻炼存在一定的安全隐患。

现在是运动最好的时节 春季健身运动小贴士给你“好看”

□本报综合报道

请注意,初春健身一定要结合季节特点合理安排,这样才能在保证健康的同时充分享受健身的快乐。下面,小编就为大家送上相关科普贴——

贴士一:要循序渐进、因人而宜,运动前做好准备活动,防止外伤。经过冬季这样一个运动“低潮期”,人体肌肉松弛,中枢神经、内脏系统功能较夏、秋季节差,韧带较硬,容易受伤。因此,此时健身要把握循序渐进原则,以恢复身体机能为主要目的,不能为求“速成”而盲目加大运动量,否则极易给身体造成不必要损伤。

贴士二:注意防寒保暖,健身时间可选择14:00至20:00。研究表明,14:00之后,人体机能开始上升,17:00至19:00达到最佳,适合锻炼。晨练也可以,但必须选择空气环境好的地方,初春万物复苏,空气中有很多对人体有利的负离子,易于人体吸收。但初春早晚依然较冷,且气候多变,所以户外运动应注意防寒保暖,避

免着凉感冒。

贴士三:选择喜爱并适合的健身项目,长期坚持。很多人健身都是“三分钟热度”,反而健身效果不明显。所以,合理选择健身项目,让自己能够长期坚持非常重要。此外,到空间宽敞、通风条件好的健身场馆,进行跑步机、器械、健身操等锻炼,因健身场馆里有一种大家共同健身的良好氛围,可帮助你坚持下去。

贴士四:饮用富氢水能保持机体水分。当前气温尚低,人们锻炼时往往忽视饮水的重要性。事实上,春季较为干燥,运动中又要大量排汗,所以此时锻炼应注意水分的及时补充。小编推荐饮用能迅速补充人体水分的活性水与轻松消除运动后人体产生的多余羟基自由基的富氢水。

适合春天的八种健身运动

伸懒腰:晨起伸懒腰春季最佳的健身

方式,之所以提倡晨起伸懒腰,是因为经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,故方醒之时,总觉懒散而无力,此时若四肢舒展,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深吸深呼,则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用,可以解乏、醒神、增气力、活肢节。

慢跑:慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

散步:散步是一种值得推广的养生保健方法。可以很快消除疲劳,由于腹部肌肉收缩,呼吸均匀乃至加深,利用血液循环,增加胃肠消化功能。

跳绳:跳绳可以燃烧大量的脂肪,对于一位体重67.5公斤的女性来说,跳绳每分钟可以消耗11.4卡路里的脂肪,提高心肺活力、身体敏捷度以及协调能力。

健身小贴士

没有时间健身都是借口 一套动作 随时随地可以锻炼

□本报综合报道

健身,意味着我们每天都在和同龄人拉开距离;健身,意味着你摆脱平庸,追求卓越。不要感觉孤单,坚定自己内心的那份信念,时间会给你最好的答案,事实上,我们每天都在和同龄人拉开差距。

很多人想一步登天就练成完美身材,这是不现实的。抄捷径快速瘦下,不但把体质搞坏,体质虚弱,复胖机率更高。练肌肉只狂练身体一部份,后果是头重脚轻肌力不平衡,一天到晚受伤,靠打针吃药就更不用提了。

另外,不要以为健身房就是一个比谁力气大的地方,别一上来就大重量猛练,没耐心从轻重量开始熟悉正确姿势就等于是急着受伤。

没有时间健身的都是借口,想运动随时随地都可以!不知道怎么练?下面这套动作练起来,燃脂塑形练出好身材!

