

横渡钱塘江，你准备好了吗？

量力而行千万别逞强，做足防晒工作，补足含糖量电解质

本报记者 毛锦怡

本周日(16日)将迎来一年一度的横渡钱塘江日,气象预报显示,当天最高气温可能达到35℃,那么在高温下长距离户外江河游泳又该注意些什么呢?记者采访了相关专家,他们就各方面进行了综合的提醒。

本周日是农历六月二十三,小潮汛,钱塘江的水位较低,流速较缓,适合钱塘江横渡活动。不过杭州市水上救生协会相关负责人张宪丰提醒道:“江河不同于游泳池,表面看起来很平静,但水面下往往暗流涌动,另外还要考虑到水草等杂物,建议各位泳士参与过程中最好结伴同行,以便相互照应。”

做足准备工作 量力而行别逞强

浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮表示,炎炎夏日,室外长距离游泳,重在参与,量力而行。一定要确保自己的身体状况良好的前提下再下水,在游泳中,如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

薛亮继而进行了详细的提醒:

室外游泳必须做好全面的防晒工作,因为长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。另外,为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

“下水前一定要进行充分热身。”薛亮说,夏天由于太阳照晒水面和水下存在一定的温差,容易发生抽筋现象,严重还有可能引起溺水等伤害。在游泳

的过程中遇到腿脚抽筋,最好的处理方法是立即采用仰泳泳姿,用力拉伸抽筋的腿脚肌肉,切忌惊慌失措,导致进一步体力流失。为了避免抽筋,在下水之前,可以先让双脚下水,使得自身的神经系统能根据水温进行及时的调节。当然,游泳锻炼的时长也应该控制在一个适当的范围之内。

入水后运动强度不能太大,待身体适应后再逐渐加大强度。因为天气炎热,出汗快,人体代谢快,钾、钠、镁等电解质流失得快,所以出发前要提前充分补充含糖的电解质饮料。也可以吃些香蕉,钾含量较高。

同时,要适时调整早餐时间,保证早餐和比赛时间有2—3小时的空余期,比赛时才没有饥饿感,身体功能又充足。如果比赛是在上午八点半,那么早餐时间就要提早到五六点了。早餐可以吃一些五谷杂粮等易消化食物,不要吃肥腻的食物。胃肠道不好的人不要喝牛奶,可以喝点酸奶。



岸边的观众也要做足防晒功夫,在太阳直射下观看比赛时最好戴上太阳镜、打上遮阳伞,长时间站在露天,要多喝一些水。

参加横渡前 要全面了解自身健康状况

另外,江河游泳不同于一般的室内泳池,除了对游泳者的体力、泳技等有要求,身体素质也需棒棒哒。省中医院内科主任医师金涛,本身也是一名忠实的游泳爱好者,从2006年开始,一届不落地参加了所有年份的横渡钱塘江赛程。对于游泳者的健康需求他最有话语权。

他表示,横渡钱塘江赛事恢复举

办10多年来,从未出过大的安全事故。不过每年都会有少量选手在横渡过程当中出现一些身体不适,尤以心血管疾病居多。他建议,在参加横渡之前,选手应对自己身体状态做一个全面的了解。

金涛同时也罗列了几类严禁下水的人群:患心脏病、高血压、肺结核等严重疾病,难以承受大运动量的人;沙眼、中耳炎、皮肤病性病等传染性疾病患者有可能给别人带来麻烦;饭后或酒后不宜立刻游泳,因为胃受水的压力及冷刺激易引起痉挛腹痛,久之会引起慢性胃肠炎。饭后四十分方可游泳;月经期不宜游泳,若有保护装置并且有游泳习惯的人可以游,但时间不宜过长。

马甲线是标配,“女神窝”才更性感

本报记者 丁梦婧

自从袁姗姗成功逆袭成“马甲线女王”之后,很多网友纷纷以她为榜样,希望练出同款马甲线。然而你只看到了袁姗姗正面的马甲线,却没发现在她背后有

两个浅浅的窝。

这两个浅浅的圆窝就在腰上,在英文中有数个俗名:Back Dimple(背窝)、Butt Dimple(臀窝),或者Dimples of Venus(维纳斯的酒窝)。以爱与美女神之名称呼它,可见西方人民一向认为它美丽、性感。一些绘画、雕塑作品也会对其着笔表现,例如鲁本斯的名画《镜中的维纳斯》。据说这是理想的人体模特标志之一,据说这是只有3%的人才会有,据说只有体型匀称的年轻女性才有,据说……它真有这么神奇吗?

邵逸夫医院康复科的叶坚医生表示,人体中确实会有腰窝存在。“在人体第五腰椎下方有一片菱形区域,这片区域被称为麦凯斯菱,腰窝就是这个菱形左右两侧的定点。当人体的麦凯斯菱内的肌肉等软组织覆盖相对较薄时,会有肉眼可见的腰窝。”腰窝的形成和先天遗传脱不开关系,也不是种罕见现象,叶坚医生说:“不少人身上都有腰窝,这和胖瘦关系不大。”

但是腰臀间的那一对腰窝仿佛是一对笑意嫣然的酒窝,给人的视觉冲击也是不小。而想要拥有这对腰窝也不是一件难事。

那么一对迷人的腰窝究竟应该怎么练?以下的5个动作都可以帮

助你练出来——

一、反式仰卧起坐

动作要领:趴在地上,双手伸过头顶,依靠腰部和臀小肌的力量将左臂、右腿尽量向上翘起,然后放下,反复15个为一组,然后换右臂、左腿。每次做3组。

二、臀桥

动作要领:身体平躺在垫上,双手放于头侧,双腿微微分开至略宽于肩并弯曲呈60度角,两脚掌平踏于地面。臀部向上拱起,使大腿与腰腹成直线,坚持2秒,反复20个为一组,每次做3组。

三、深蹲

动作要领:双腿分开略宽于肩,双手向前伸平,下蹲,保持背部挺直,膝盖不要超过脚尖。

四、后踢腿

动作要领:双手抓住椅背,脚并拢,身体略前倾,一条腿慢慢向后抬起、上踢,另一条腿保持直立,膝盖不要弯曲。一条腿反复15次后换另一条腿。

五、侧抬腿

动作要领:跪趴在地上,手撑地,与肩同宽,左腿向左打开至与地面平行,反复15次后换右腿。

体型匀称,背上又有“维纳斯的酒窝”,确实是美事一桩,你还不赶紧练起来?

力量训练能憋气吗?能,好处还很多!

本报综合报道

很多健身者都听过一个说法,就是力量训练中不能憋气,那么我们在训练中究竟应该如何安全有效地呼吸?

NO.1

低重量、高次数的呼吸方式

简单说:发力时呼气,泄力吸气;向心时呼气,离心时吸气。

前半句很好理解,发力时,你应该呼气;泄力时,此时你就应该吸气;后半句同理。

但请注意:此种呼吸方式,只是适用于低重量高次数的训练。

NO.2

高重量、低次数的呼吸

它被称为“瓦式呼吸”,方法是:吸一口气—举起重量—屏住呼吸—气沉丹田顶住腰腹,完成1次动作—呼气—重复此动作。

但请注意:此种呼吸方式,只适用于高重量、低次数的训练。

NO.3

介于两者中间的呼吸

最常用的动作次数是8~12次之间,这个时候可以将前两种方式结合起来,前期使用常规的发力时呼气法,濒临力竭时可以使用憋气、或快速地喘几口气,恢复供氧产生更多能量,然后完成动作。

