

秋季巧运动,打开身体最佳状态

任何健身项目都要因人而异、循序渐进,以免造成运动伤害

本报记者 毛锦怡

秋季气候宜人,也是最养精气的时期,正是健身好时节。但当前正处于季节交替时节,人体的适应能力和新陈代谢都处于较为敏感的状态,因此健身要因人而异、循序渐进。因为每个人身体的适应能力有限,如果突然过多地加大运动量,容易造成运动伤害。



适量运动 充分热身

秋季锻炼有何讲究,对此记者请教了资深健身教练腾骏。腾骏对科学健身颇有研究,曾多次参加省级、国家级等各类科学健身的培训。他在给学员制定健身计划时,也格外注意方式方法。

从中医养生学角度讲,秋天是人体精气处于收敛内养的阶段,所以腾骏认为,秋季锻炼应以慢运动为主。切勿大汗淋漓,以防出汗过多造成阳

运动前补足水 忌狂喝水

秋季还有一个明显的特点——秋燥,气候干燥,人体内容易存积一些燥热,再加上运动时水分流失,会加重人体缺乏水分的反应。所以运动时一定要注意补水。比如晨练前先喝杯白开水,以冲淡血液。

补足水分的同时也要注意喝水的

选择适合的锻炼方式

秋季锻炼,选择适合自己的锻炼方式也很重要。

比如慢跑。腾骏说,该运动方式已成为年轻白领热捧的运动,不仅可以久坐办公室的白领充分呼吸秋天清爽的空气,还可以让部分年轻女性恢复窈窕的身姿。慢跑可以促进血液循环,调动身体积极性。不过跑步的时间要选对,相比之下,下午4点

气耗损。锻炼时觉得自己的身体有些发热,微微出汗,为宜。反之,如果锻炼后觉得很疲劳,休息后仍然身体不适、头痛、胸闷等,可能运动量过大,要适时调整。

另外,对于任何时候锻炼充分热身都很重要。尤其秋季,早晚温差大,关节活动能力减弱,锻炼前若不充分做好热身,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。腾骏提醒:在每次运动前,一

方式。肠胃不好的人尤其要小心,在进行剧烈运动后大量喝水会刺激肠胃,降低肠胃抵抗力,从而引起胃炎。

另外,运动后喝水不注意,还可能加重心脏负担。因为在锻炼后人们会大量出汗,体内处于缺水的状态,如果立刻大量喝水,尤其是冷饮,

至晚上7点间为慢跑最佳时间。

当前时节,户外运动也成为人们首选,尤其是登山颇受欢迎。但腾骏认为,该运动要因人而异并非人人适合。比如膝关节不好、腰椎间盘突出的人群都不适宜,患有高血压、冠心病等疾病的人群更要量力而行。同时在登山时应尽量避免斜坡角度较大的山路,避免背重物登山,上下山

定要做好充分的准备活动,时间长短和内容可以因人而异,一般应该做到身体微微有些发热比较好。

同时,从初秋这个冷热交替的时节开始进行耐寒锻炼是提高身体调节反应灵敏度的最有效手段。耐寒训练的项目包括登山、慢跑、冷水浴等,但要在专业的健身教练指导下进行。同时要注意,早晚锻炼捂一捂很重要,尤其是老年人,禁忌不热身就穿短衣上阵。

就会增加血液系统的负担,对心脏尤其不好。

建议运动前补足水分,健身前30分钟内喝500毫升水。同时在整个运动过程中要间隔补充水分,任何休息的时候都可以喝水,不要等到运动结束或者感觉口渴才去狂喝。

时注意根据气温适当增减衣物。登山过程中,也不要刻意追求锻炼目的或登山高度,用力过猛或姿势不合适等都容易导致腿部、腰部等部位损伤,总之,登山时一定要量力而行。

另外,老年人要特别注意,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、步行、骑自行车等。不要过于攀比、逞能、盲目追崇。

伸展、横膈膜拉开的时候,会吸入大量氧气,当下肢向上移动时,横膈被压缩,促进肺部排出大量废气。爬行促进呼吸功能,吸气、呼气的协调,要靠爬行时移动的方式来调节,爬得越快,所进行的深呼吸越多。

尽管爬行好处多多,但也有很多注意事项。场地要选择宽敞、安全的地方进行;衣物要宽松,锻炼时要穿比较宽松的运动服。

爬行运动也并非人人都适合,像患有肩周炎、肌肉劳损、颈椎间盘突出或眼部有疾病的人,就不适宜。高血压患者也要注意爬完缓慢起身,以免引起脑部供血不足发生晕眩。

(衣晓峰)

研究称跳舞可延缓大脑衰退

德国科学家在《人类神经科学前沿》杂志发表的最新研究报告称,老年人经常参加体育锻炼可以延缓衰老过程中的脑力下降迹象,而其中跳舞的效果最佳。

“锻炼有助于减缓甚至抵消衰老带来的脑力和体力退化。”该研究的主要作者卡特琳·雷费尔博士(Kathrin Rehfeld)说:“在这项研究中,我们发现,跳舞和耐力训练都会增强大脑中随年龄增长而衰退的区域。相比之下,只有跳舞在提高平衡性方面带来了明显的行为改变。”

据报道,该项研究由德国神经退行性疾病研究中心开展。研究人员招募了平均年龄为68岁的志愿者,并将其分为两组,一组每周参加一次舞蹈课程,另一组进行耐力和灵活性训练。18个月后,研究人员发现,两组志愿者的海马体区域都有所增大。海马体在大脑处理记忆、学习与平衡方面起重要作用,这一区域会随着年龄的衰老而萎缩,容易受到阿尔茨海默症等疾病的影响。

研究表明,两种训练方式的差别在于,传统的耐力和灵活性训练多为重复性动作,比如骑车,而跳舞训练每周的内容都不尽相同。

雷费尔博士解释说:“我们不断让舞蹈组的志愿者尝试不同的舞蹈种类,包括爵士舞、方块舞、拉丁舞和排舞等,每隔一周都会更改舞步、手臂动作、阵型、速度和节奏,让他们始终处于学习状态。最具挑战性的是要求他们在没有教练提示的情况下,在有限时间内回忆起舞蹈动作。”

“每个人都希望能够独立、健康、长寿,而体育锻炼是实现这些愿望的良好生活方式之一。锻炼可以抵消身体的风险因素,减缓年龄增长带来的身体衰退。”雷费尔博士建议道:“我认为跳舞是一种强有力的方法,为身心带来新的挑战,对于老年人更是如此。”

(康健)

爬爬更健康,但并非人人适合

时下,人们健身的方式可谓五花八门,在很多场所出现了一种奇特的运动方式——爬行。爬行真有健身效果吗?

爬行有“四益”。

“益通”。爬行健身是一种全身性运动,符合中医的整体观念。中医重视一气贯全身。爬行时,气可通过运动到达全身各部位,特别是四肢。因此对一些如腰部疾病、腰肌劳损以及多种颈、肩、脊柱病等,爬行均具有一定的疗效。

“益流”。人体直立时,要推动气血循环,就要克服血液的重力影响,心脏的负担就会很重;而且人在直立运动时,以下肢活动为主,气血会更多地

下行,人体心脏及其上部的器官气血就会减少。与此相比,爬行时由于心脏及其以上部位位置降低,有利于全身的气血循环。

“益脑”。人在爬行时,头部经常下垂,其气血量相应增加,因此对脑部健康非常有益。

“益强”。爬行对全身其他一些系统也有诸多好处:爬行能使身体变得更强壮,因为这是全身性协调活动,全身的肌肉、韧带、骨骼甚至经络都要加入运动;爬行也可使骨骼变得更硬,减少骨质疏松,同时使关节变得柔软;爬行可使肌肉受益,使肌肉变得更有张力和弹性,也更为发达,收缩自如;爬行还是很好的有氧运动,当手臂向前

