

秋高气爽跑起来

简单易上手的有氧运动让自己更健康

本报记者 毛锦怡

秋高气爽正是运动健身好时节,慢跑做为有氧运动之一,凭借简单、上手快,受到了男女老少的欢迎。国家体育总局前不久发布的《全民健身指南》也提到,慢跑等有氧运动由于节奏平稳,强度也可根据需要调节,适合各年龄段人群。而且长期坚持下来,对于提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂也有一定的作用。但是任何运动项目都不能急于求成,应根据个人体质量力而为、循序渐进,不科学地运动反而有损健康。

A 制定周全慢跑计划很重要

开始锻炼前,制定一份周全的慢跑计划很重要。如何制定?浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮支招道——根据自己的时间选定一个基本能固定的跑步时间。“很多人有晨跑的习惯,但从研究发现,傍晚慢跑比早晨或者午后都好。因为,早上慢跑可能会引起血液凝块,造成心力衰竭,而傍晚跑步可以减少血液凝块的几率,防止心力衰竭。”慢跑的持续时间也有说法,因为是有氧运动,所以每次锻炼不要少于20分钟,否则效果不佳。

而关于慢跑的好处,薛亮进行了详细介绍:“除了能够轻松掌握,慢跑相对来说做到能出汗就可以了,这种锻炼方式强度比较低,即便是较为肥胖的人,也不会对关节造成太大的负担,是一种很不错的保持身体健康的运动方式。”

长期坚持慢跑能够增强身体免疫力,越到季节变换的时候,越要增强自身的免疫力。坚持慢跑还能提高睡眠质量,因为跑步能使大脑的供血跟供氧量提升25%,这样的话晚上的睡眠质量提高了,秋乏也会

B 选对装备让自己跑得更健康

齐全的装备对于有长期慢跑计划的人群来说很关键,可以让大家跑得更健康。

运动不仅要达到健身目的,会运动的人群更应该学会享受乐趣,速干透气的健身服可以帮助我们保持良好的喜

悦心情。对此宁波长跑达人于浩颇有心得。“会运动还要善享受,当然不是指铺张浪费购买豪华的装备。”一套亲肤透气的速干衣很重要,面料应该具有良好的伸缩性不断推动运动、锻炼的便捷,而且运动中也能快速有效地保护肌肉,不

C 慢跑之前要做好热身

慢跑虽然对身体不会造成较大的负担,但在运动前,仍然要做好充分的准备,不仅能够提升跑步的质量,也能够尽量避免在跑步中出现意外。

薛亮提醒大家,在慢跑之前一定要进行充分的热身运动,这样肌肉才

会变柔软,在运动过程中能有效防止拉伤。同时,在慢跑之前要多次转动手腕跟脚踝,让关节部位充分放松。

初次跑步或者平时运动较少的人,建议选择循序渐进的方式,不要盲目讲究超越,否则超负荷锻炼会造成不必要的运动损伤。



远离。

对于年长一些的人群以及肥胖人群而言,慢跑还有利于心脏血管系统,经常跑步的人血液质量都比常人要好,坚持长期跑步的人新陈代谢比较旺盛,能够减低血脂跟胆固醇水平。

女性更要坚持慢跑,由于跑步能够促进排毒,经常跑步的人皮肤是比较好的,并且体型也能保持得更好。女性在家庭、工作当中承担的压力比较大,坚持长期慢跑能帮助释放压力,让工作更加顺利,这样头脑也能更加清醒。

让你受伤。另外,当前已过白露节气,天气日渐转凉,早晚慢跑还要备上一件白外套。

选对一双适合自己的跑鞋也很重要。关键是跟脚,跑神陈盆滨曾支招过,要选择鞋底厚一点、弹性、包裹

性好一点的,还有鞋子如果有一定的减震功能可以让锻炼的过程更持久。

还有在慢跑过程中,要学会保护膝盖,运动髌骨带可以有效减少压力,不伤害膝盖。这对于打持久战的跑者来说很有用。

其次,还要注意跑步的姿势,跑马达人陈盆滨曾分享的跑步心得中就反复强调要科学跑步,否则不仅达不到理想的健身效果,还有可能给身体带来损害。跑步的时候两只脚交替要抬高,在抬高的过程中要使膝盖尽量接触到自己的上腹部,手臂也是

需要前后进行摆动。此外跑步时,腾空脚落地时最好习惯用前脚掌先着地,然后再过渡到全脚掌。还有,既然是慢跑,速度就一定不能太快,可以戴一个观察心率的手表,无论是调节心肺功能还是减脂,都会有不错的效果。

国际权威研究证实:每周骑车半小时 少得很多病

刊登在国际权威健康类杂志《循环》和《美国心脏协会周刊》上的两项研究指出,经常骑自行车的人,患心血管疾病风险较低。研究人员调查了4.5万名丹麦成年人,结果发现:在20年的追踪调查中,经常骑自行车的人,心脏病发作风险降低了

11%~18%;每周只需骑半小时自行车就能帮助机体抵御冠状动脉疾病;在头5年跟踪期间经常骑自行车的人,相比随后15年不骑自行车的人,患心脏病风险降低25%。

此外,研究人员对2万名瑞典40岁、50岁及60岁的人,进行长达10年的追踪调查,对这些人的上下班习惯、体重、胆固醇水平、血压及血糖进行了监测,与使用公共交通工具或开车上班的人比,骑自行车上班的人中:15%的人不易肥胖,13%的人不易患高血压,15%的人不易患高胆固醇症,12%的人不易患糖尿病。

研究人员认为,锻炼对每个人来说都不晚,那些从开车或坐公交上下班转到骑自行车上下班的人,可以显著感受到他们心血管健康的改善。

(通讯员 刘丰)

平板支撑导致胸痛:可能是肋软骨炎作祟

作为一项练习全身肌肉的锻炼方法,平板支撑简单又高效,在民间风靡一时。不过,凡事需适量,平板支撑做多了,也有可能产生副作用。浙江省人民医院甲乳外科主任医师孙可望提供的病例非常有说服力。患者王丽,26岁,大约一个多月前,她觉得乳房部位疼痛。当地医院的医生经过一番询问和检查后,认为可能是乳腺增生症,并为其开了治疗乳腺增生症的药物。王丽按照医生的嘱咐按时服药。起初乳房疼痛有所减轻,但两个星期后,她胸部又出现严重疼痛。

医生仔细询问后发现,导致王丽乳房疼痛的罪魁祸首是平板支撑运动引起的肋软骨炎。她的病主要与过度运动有关。医生建议她暂停平板支撑运动,注意休息并吃点止痛药。

平板支撑是近两年很流行的一种减肥收腹运动,许多人都以自己做平板支撑的时间长而感到自豪。虽然平板支撑运动会在某种程度上加强运动者局部肌肉,但一旦运动练习强度超出身体负荷,也可能带来问题,像王丽这样的情况并非个案,肋软骨炎和乳腺疾病有许多共同点,容易被误诊。不过,只要细心检查,还是可以发现。

肋软骨炎引起的乳房疼痛与月经周期没有任何关系,它引起的疼痛部位范围小并且是固定的,而乳腺疾病引起的疼痛大多是大范围的胀痛,痛点是不固定的;检查乳房时,当推开乳房直接按压肋骨,比如原来更痛,甚至痛得难以忍受,那么基本可以考虑是肋软骨炎。

(通讯员 宋黎胜)

