

运动时骨头咯吱响,是缺钙了吗?

本报记者 洪璇

“我做运动时,发现身上的骨头都会响。”最近,家住杭州西湖区的郑女士在运动时,发现了身体异样,她说自己最近听着身上的骨头总是不时响几下,让她心里有点发颤。为此,她怀疑自己是不是缺钙,还专门去了医院就医,医生诊断后告知,运动时骨头响通常称之为“弹响”,让她无需担心。

那么,全身的骨头响究竟是怎么回事儿?“弹响”又是什么概念,是不是预示着什么疾病呢?就让浙江省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇来解答。

“一般来说,运动时常能听到有

人发出‘嘎嘎’的声响,比如蹲起时膝关节有响音,走路时髋关节发出轻轻的‘嘎嘎’声,转脖子颈椎有声音,攥手指听到手指有声音……这些声音人们通常称之为‘弹响’。”陈宇介绍,一般来说,仅有弹响、外表不红不肿,也不感到疼痛,不伴有活动障碍者属于生理性弹响,不需要特别处理,也不必为此过于惶恐不安。关节活动时,关节面之间、软骨垫与关节面之间、肌腱和关节囊之间等,总会发生摩擦而发出声音,这都是正常的生理现象。

或许有些人面对“弹响”,第一时间想到的就是缺钙。但是事实上,没

有了解清楚身体情况下盲目补钙,反而会带来一些麻烦。“要知道关节响不是因为缺钙引起的,补钙只是补人体的骨骼,对关节没有影响,因而千万不要乱补钙。另外,有些人喜欢掰指关节来产生声音,一些研究报告指出这种习惯会破坏指关节间的软组织,而减弱我们手指的握力,因而,最好不要随意掰指关节。”

专家强调,若是缺钙,则会出现体质免疫力也下降,关节不适、腰酸腿疼等症状。因此,市民朋友要在日常生活中做好预防工作。如饮食调节、运动锻炼都是及其有效的方式。据了解,人体流失的钙可以通过饮食

来重新调节。预防缺钙,平时可以多喝牛奶,多吃芝麻、芥菜、紫菜等富含钙元素的食物。多吃肉类、蛋类以及海产品等,它们富含蛋白质,可以提供人体所需的各类氨基酸,促进钙的吸收。此外,也可以直接服用钙片,这也是补钙的有效手段。

预防缺钙,还要进行适量的体育锻炼,增强造骨细胞的活力和骨骼的耐受力,强化骨骼,提升骨骼密度。

除了补充膳食和多做运动外,多晒太阳也是补钙的一种手段,紫外线照射在人的皮肤上,会促进人体产生活性维生素D,这种物质有利于人体对钙的吸收。

运|动|百|科

秋冬减掉小肚子秘诀：腹式呼吸法

本报综合报道

呼吸是人的一种正常的生理现象,同时又是重要的养生之道。人的一呼一吸承载着生命的能量。科学家们研究发现:人的肺平均有两个足球那么大,但大多数人在一生中只使用了其中三分之一的能力。美国健康学家的一项最新调查显示:不论在发达国家,还是在发展中国家,城市人口中至少有一半以上的人呼吸方式不正确。很多人的呼吸太短促,往往在吸入的新鲜空气尚未深入肺叶下端时,便匆匆地呼气了,这样等于没有吸收到新鲜空气中的有益成分。

如果呼吸方法恰当,能够让你的身材更苗条。坐办公室的人,由于坐姿的局促和固定,通常是浅短、急促的呼吸,每次的换气量非常小,所以造成在正常的呼吸频率下,依然通气不足,体内的二氧化碳累积;加上长时间用脑工作,经常坐着不动,进而造成脑部缺氧与脂肪堆积,于是白领们经常出现肿小腹、容易饿等办公室综合征。今天为大家介绍腹式呼吸的正确方式,助你瘦成完美身材。

腹式呼吸法的功效

透过腹式呼吸,吸气时,横膈膜收缩,肺的下缘往下拉动,使腹压增高,小腹鼓起,压迫内脏的血液向头颈部与四肢流动;而呼气时,横膈膜松弛,同时肺、胸壁与腹部器官弹性回缩,此时腹压降低,小腹变软,使头颈部与四肢的血液又流回内脏。

加长呼吸时间

反复进行,呼吸经由横膈膜与腹部肌肉的强力挤压运动,促进胃肠蠕动,帮助体内有害物质的排泄。也可以使身体血液循环及含氧量增加,加速燃烧体内脂肪。强调慢、长、深的要诀。1分钟尽量控制呼吸次数在5~6次,拉长每次呼吸的时间。

腹式呼吸法的正确方法

1.首先,想象丹田(肚脐下三根手指的位置)里,有一个假想的“小气囊”。

2.接着,用鼻子吸气,把你吸进去的空气一路从胸部、腹部送下来,一直送到“小气囊”里。

3.此时,你的小腹会微微凸出。然后,再深深地吐气,把“小气囊”里的空气,全部由鼻子呼出。练习时,你可以在小腹上放一本书,来感觉腹部的起伏。刚开始时,每天练习50次的吸和吐,慢慢地把腹式呼吸法变成你每一天、每一刻的呼吸习惯。

注意:

- 1.吸气时,让小腹凸出。
- 2.吐气时,让小腹平缩。

健身小贴士

弹力带拉伸减肥操 小空间锻炼S曲线



众所周知,有运动跟没运动的女性相比,有运动的身材曲线会更匀称优美。秘密就在于,运动能增加肌肉量,而适量的肌肉能让身体线条更完美。拥有美妙的身体曲线是不少女性毕生的追求。

也许有些人会说自己没有时间去专业的健身房,对于运动这件事可能只能望洋兴叹了。今天,小编就为大家推荐一个适合小范围内进行的运动方式,道具就是一条弹力带,让大家在家里就能达到效果,塑造优美的S曲线。

背后拉弹力带屈膝伸展:

这个动作可以锻炼腿部及手臂的肌肉,达到瘦腿瘦手臂的功效。

步骤1 站立姿势,左手抓住弹力带一端,向上举起左手贴住耳背,右手从下方背后抓住弹力带另一端。

步骤2 左腿向前跨出一步,两腿弯曲膝盖,身体向下降,成类似弓步姿势,直到两腿分别弯曲成90度直角,下蹲同

时左手屈肘,右手下拉,弹力带保持拉伸状态。维持动作5秒左右,回到步骤1的姿势。重复20次,然后换边以相同方式重复。

平举弹力带下蹲:

这个动作可以有效消除大腿内侧的赘肉。

步骤1 两腿分开略比髋部宽,站直,两手抓住弹力带两端拉直,然后举高过头顶。

步骤2 保持手臂姿势,双腿向外弯成90度,上身下降至半蹲姿势,如同扎马步一样。重复动作20次。

全身刺激性运动:

这个动作能从头到脚趾运动全身。

步骤1 站直,右脚向前一步,踩住弹力带中端,两手屈肘,在身体骨盆前方抓住弹力带两端。

步骤2 保持身体姿势,双手向上拉伸弹力带。注意上身不要弯曲。重复动作20次,然后换边重复相同动作。

仰躺腿部拉伸弹力带:

这个动作对于纤细腿部很有效果。

步骤1 仰躺,两腿屈膝。屈膝抬起左腿,脚掌蹬着弹力带中段,两手抓住弹力带两端。

步骤2 向斜上方伸直左腿,保持姿势5-10秒后屈腿回到步骤1起始动作。两腿交替弯曲拉伸动作20次。

