

一人冬就容易手脚冰凉? 3招瑜伽动作帮你治愈整个冬天

本报记者 洪璇

随着上周末的一场风雪,我省的气温明显又下降了几度,更能体会到冬季的寒冷。尤其对于很多女性朋友来讲,雪景虽浪漫,但冬天这个“磨人”的季节让手脚冰凉这一点,可一点也不浪漫。

针对手脚冰凉的症状,最近,专业瑜伽教练卓婷婷为市民朋友推荐了几个简单易学的瑜伽体式,用以调理身体,补足“阳气”。“几个简单的瑜伽动作,让初学者也可以轻松完成。促进血液循环,让手脚暖起来,身心也会暖起来,还可以让身体轻盈起来,浮躁的心安静下来,温暖过冬。”

首先,是最常见的加强侧伸展式,又称简易双角式,对于练习瑜伽的人来说并不陌生。“山式站立,右腿向右侧迈一步。手臂向前伸展找地垫,手够不着地可以用瑜伽砖支撑。右脚向外旋转90度,左脚向内旋转75度。腰部向右侧转动,上半身向下弯曲,腹部胸部头部尽量贴在右腿上。”卓婷婷介绍,练习此体

式,可以伸展脊柱,纠正弯曲的脊椎和各种不良体态。放松髋关节,促进骨盆区域的血液循环。

幻椅式也是一个不错的选择。“首先站立,吸气时双手臂举过头顶,手心相对,放松双肩向下。呼气时,缓慢地弯曲双膝,将臀部向下降,维持好骨盆平衡,并且让身体微微前倾。同时将腹部向内、向上提,身体从臀部处折叠,双膝关节在脚尖正上方。保持头部与脊柱在一条直线上。”卓婷婷介绍,初学者可以分开双腿降低难度。“这个体式需要毅力,但同时可以很好地强化大腿肌肉,稳固双膝,让脚踝强壮、柔软,给肩膀更多的力量和灵活度。”

几乎每节瑜伽课,都少不了练习下犬式。对于瑜伽爱好者来说,下犬式也是入门体式之一,它能够调动全身肌肉和组织,促进血液循环,让身体逐渐活跃起来,缓解衰老。“手掌撑地,手指大大分开。前脚掌、脚外侧、脚跟这三个点共同均

匀用力踩地。接着腿部伸直,前侧肌肉收紧,膝关节处于稳定状态。肩胛骨外展,向臀部方向收紧,使上半身得到充分伸展。坐骨上提,腰后侧肌肉用力收紧,使坐骨向上向后提拉,整个背部形成一条直线。”卓婷婷介绍,初学者若做不到脚后跟完全踩地也没有关系,可以在保持背部挺直的前提下腿部稍微弯曲一些,并且左右脚跟交互抬起踩地,慢慢进入状态。

“日常进行这3招简单易学的瑜伽练习,可以逐步改善加快身体新陈代谢和血液流通,调动全身各部位,让手脚不再冰凉。”除此之外,卓婷婷建议,冬季瑜伽练习还需要注意保暖,穿着长裤长袖。与此同时,还要注意做好前期热身,避免冻僵的身体因为猛烈拉伸而受伤。冬天练习瑜伽能够更好地改善身体血液循环问题,无论是对宫寒还是内分泌,都有非常好的调理作用,再配合食疗与泡脚,相信这个冬天不会继续美丽“冻”人。

健身贴士

冬天健身学问多 谨记要点事半功倍

本报记者 马超

人一到冬天就懒得动,因为冷。然而,冬季不健身,开春徒伤悲!最近健身房里的许多小伙伴都给私教发消息告假,原因都是头痛脑热、伤风感冒。在冬季,心脏的供血负荷会更大,很容易引发身体不适。然而,科学的锻炼能有效增强心血管和心肌能力,让心脏在数九寒天里也能应对自如。

究竟冬季健身该注意些什么?坚持冬季运动,又有什么好处?杭州市健身协会会员邵凡诚指出,冬季健身不同以往,要有针对性地采取相应措施,既要克服“冷”对健身造成的不利影响,又要利用好“冷”对机体的作用,更好地达成健身效果。

“首先便是在运动前充分热身,保持好体温,如果热身不充分,在冬天健身时容易造成关节扭伤或肌肉拉伤等情况。”邵凡诚说,无论是在室内还是室外健身,都要先充分热身,比如通过慢跑、爬坡走、轻器械训练等少量练习,让身体发热并微微出汗,然后再进行较大强度的健身运动。此外,在进入主要内容后,由于天冷,体温会较夏天更快地下降,此时除了穿适宜运动的长袖长裤外,在每项训练之间也可增加适当的有氧或热身运动,不要让身体冷却。

“既然说到长袖长裤,在冬天健身,穿合适的衣服很重要。”邵凡诚解释,夏天健身,我们往往是背心配短裤,怎么清爽它们来,但冬季健身就要复杂一些。“如果是参加户外运动,比如跑步,那么建议贴身穿背心短裤,外面再穿运动长衣长裤。天气很冷的情况下,还应戴上合适的运动帽和手套。”邵凡诚强调,在整个运动过程中,切记不可摘去或脱下这些装备,以免受风着凉。

而在健身房等室内健身场所,即使有空调暖风供应,在运动前的热身阶段仍应穿着长衣长裤,待身体热起来后再视情况脱去。“如果身体一旦开始降温,一定要立即穿上衣服,千万不要等汗水干了之后再穿,否则感冒就会自己找上门来。”邵凡诚补充说,健身完后,在健身房有洗浴间的情况下,应沐浴后换上干净的衣服再回家;若没有洗浴间,则应耐心等待身上的汗水干了,再穿好衣物回家,以免感冒落下病根。

此外,邵凡诚建议广大健身人士冬季在室内健身时,一定要注意开窗通风。“许多健身房进入冬季后都会打开暖风空调,而门窗紧闭,一旦场地内健身到达高峰,空气会变得浑浊,不利于人长时间停留。”邵凡诚说,天气再冷,也应及时通风,确保空气流通。户外运动则应多注意天气预报和空气质量指数,避免在大风、PM值高的气候条件下运动。



加强侧伸展式



幻椅式



下犬式

运动百科

中老年“健身党”的选择困难症: 快走还是慢跑哪个更靠谱?

本报记者 梅杰

快走和慢跑都是简单易行、非常有效的有氧运动形式,越来越受百姓热捧,尤其在中老年“健身党”中更是广受欢迎。然而,不少中老年人难免产生纠结:快走和慢跑,究竟该怎么选?

家住杭州市下城区的田纲今年68岁,从20岁开始接触健身,已经有40多年健身经历。他凭借自己日常积累的经验解答了记者的疑问:“快走和慢跑都对中老年人的身心健康有很大帮助,一般来说,慢跑的健身效果更好,而快走则更加安全,应该根据自身的身体状况和想要达到的训练效果做选择。”

由于躯干、腿的做功速度不同,慢跑与快走这两种运动方式的能耗存在极大差异。研究发现,相同速度下,或是完成相同距离的一段路程时,慢跑所消耗的热量明显高于快走;而在速度比较慢的时候,慢跑的能耗甚至可以达到快走的1.7倍。对于那些以减肥为目的锻炼的中老年

人,慢跑显然更容易达到效果。

同快走相比,慢跑在提升心肺功能方面也有着更高的效率。并且,跑步时经历了一个腾空过程,出于维持身体平衡的需要,躯干的其他部位必须在一定程度上参与用力,这样,不仅能增强人体的核心力量,还能适当地锻炼人体的协调和灵敏能力,而这些都是快走难以达到的效果。因此,对于那些平时工作忙或家务比较多,不能抽出大量时间进行锻炼的人,慢跑同样更加合适。

“然而,中老年人因为已经上了岁数,身体机能已经逐日下降,或者有些人本身就患有一些疾病,这样的情况下,快走是更好的选择。”田纲解释说,在慢跑身体下降的过程中,人体会受到来自地面的反作用力,这时,虽然我们的肌肉能够起到一定的缓冲作用,但是大部分的力量还是会作用到膝盖处,而快走的机体运动并不像慢跑那么剧烈,膝

盖所承受的压力没有跑步那么大,因此适度的快走给膝盖带来的损伤风险也相对较小。另外,由于跑步的运动强度更大,它对心肺系统具有更强的刺激作用,因此心肺系统存在急性病症的患者也应避免进行跑步锻炼。

田纲总结说,身体基本健康的锻炼者,可以选择慢跑这一更加有效的有氧锻炼方式,而体重严重超重者或是轻度慢性病患者,则宜选择更加安全的快走。

