

# 特殊时期,练瑜伽的你要注意了

## 静、柔、养,三字箴言放心头

本报记者 洪漩 文/摄

作为源自古印度的健康哲学,瑜伽如今越来越受到女性的欢迎,除了能塑身、美体之外,瑜伽还有放松和理疗的功效。杭州西湖区的小郑姑娘是一位瑜伽初学者,今年年初她专门报名健身房的瑜伽课,通过日常练习,很好地缓解了工作压力,久而久之,气色也越来越好。

又到了上瑜伽课的日子,不过这次恰逢小郑的生理期,伴随着轻微疼痛的小郑有些虚弱,一到瑜伽馆就被瑜伽教练卓婷婷看出端倪。对于学员的身体状况稍微摸底后,卓婷婷建议小郑在生理期这段时间不要跟随大家上大课,可以约一对一的私教或者进行强度不大的舒缓瑜伽练习。“生理期的时候若身体没有太大的反应,一般可以适应正常的瑜伽练习,即使如此,也应该尽量避免倒立的练习,腹部挤压收缩的练习(各种腹部收缩的核心练习),深度后弯的练习(过度伸展腹部前侧的皮肤肌肉,容易在生理期时造成腹痛)。”卓婷婷提醒,瑜伽课上常常会有身体的倒置体式,而学员若不注意,在生理期的时候练习会容易造成经血回流,这对女性身体健康不利。

卓婷婷表示,女性生理期时,气血处于相对亏虚的状态,此时并不适合做剧烈的瑜伽体式,而适宜进行相对和缓的瑜伽放松术等。“此时应尽量调整自己的练习方式,选择相对较安静的瑜伽,或把自己的瑜伽课安排在经期之外,这样既不破坏瑜伽锻炼的连续性,又不会对人体造成损伤。”

“原本觉得瑜伽这个项目对于女性来说,应该是最柔美、也最不会有运动损伤的运动,不曾想还有这样的讲究。”小郑表示还好有教练指导,否则自己可能会走进瑜伽误区。

“不仅仅是生理期,别的时候,练习瑜伽也要小心谨慎。”卓婷婷表示,目前女性是练习瑜伽的主力人群,除了经期,还有妊娠期和更年期等不同阶段,练习上也要有所侧重。

“现在孕妇练习瑜伽已经是一种热门现象,相比普通人,在女人妊娠过程中,要记得一个关键词——柔。”

卓婷婷介绍,在妊娠阶段,孕妇练习瑜伽的目的是增强体力和肌肉张力,增强身体的平衡感,提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活度,使自己的身心达到相对平和的状态,以利于胎儿和自身的健康。没有流产史,又无其他疾病的准妈妈,只要觉得准备好了,就可以进行一些柔和的、可增强力量柔韧的锻炼。而有习惯性流产史的孕妇,尽量在专业医师指导下选择是否练习。

此外,卓婷婷表示更年期女性练习瑜伽,要特别注重“养”。“女人更年期时,常伴有月经不调、乳房下垂、性欲减退、心慌心悸、精神异常、腰酸背痛等症状,这与人体内雌激素的分泌有关。因此,在此生理阶段,应偏重‘养心安神’类的瑜伽。”

同时,更年期女人常兼有一些慢性疾患,如肠结核、胃溃疡、疝气者,不宜练习眼镜蛇式的瑜伽。有腰膝酸软等骨质疏松的女人,应尽量避免练习过度伸展用力的瑜伽姿势。若出现崩漏、经期延长、月经过多等症状,暂不宜练习过多或强度过大的瑜伽,必要时中止练习。

“瑜伽练习必须以安全第一为前

提,正确的练习才能产生益处,练习瑜伽应量力而行,不可逞强;动作应缓慢,动静结合,不可骤然用力,不要刻意追求所谓的‘标准’,应以身体舒适为度,一定要避免过度运动而造成伤害。”卓婷婷提醒广大瑜伽爱好者。



### 健康贴士

## 防治延迟性酸痛有小妙招

本报综合报道

当你很久没进行训练,突然拿起哑铃练到力竭时,肌肉就会开始酸痛,这样突然性的酸痛叫做急性肌肉酸痛。还有一种情况,在健身训练八小时或更长时间后,肌肉又会有不一样的酸痛感,酸痛的程度甚至比急性肌肉酸痛更强烈,这种酸痛叫做延迟性酸痛。对于延迟性酸痛,也有不一样的防治方法。

是什么导致了延迟性酸痛的发生?目前科学家对确切原因仍然在研究当中,但是大家普遍认为导致延迟性酸痛的原因是:离心收缩或者是压力下的肌肉拉伸。举个例子:当我们练习肱二头肌,做二头弯举动作下降时,肱二头肌会被拉长,教练一般会让我们下降的时候控制比较慢的速度,这就是“离心收缩”。做离心收缩运动时,细胞组织层的肌肉发生小的撕裂,肌肉中的感受器将疼痛信号传至大脑,肌肉中开始产生钙质,导致保护性反应。

那么如何有效地缓解延迟性酸痛呢?有许多方式可以缓解。例如运动前一小时摄入咖啡因,可以有效减轻训练后二三天里的延迟性酸痛程度。但要知道的是:如果你是深夜运动爱好者,并不建议这样做,因为这样会影响到睡眠。

此外,保证足够的睡眠时间同样重要。尤其是在开始一项新的训练计划之前,充足的睡眠能够使身体快速的从白天的训练中恢复,同时肌肉酸痛也会得到缓解。反之,如果缺少睡眠,那么延迟性酸痛就会加剧。

还有一些补剂可以有效地缓解延迟性酸痛,比如:肌酸、鱼油、硫磺酸等,如果延迟性酸痛症状比较明显,可以试着搭配一些补剂进行服用。但是据有关研究表明:要真正有效地缓解延迟性酸痛,不在于吃了什么,而更在于做了什么。从长远来看,减轻延迟性酸痛的最好方式是:逐步展开新的训练计划,给肌肉足够的时间适应新的压力,建议从轻到重,循序渐进,假以时日,延迟性酸痛会彻底消失。



## 健身不妨多吃猕猴桃

本报综合报道

不管是对于健身还是在日常的生活当中,“水果之王”、“超级食物”等名词时常会出现,但我们没法只是通过任何一种食物就满足自己的日常营养摄入需求。不过,确实有一些食物的营养价值值得受到特殊的推荐,猕猴桃就是其中一种。

根据调查,在世界上消费量最大的前26种水果中,猕猴桃的营养素含量是综合看来最为丰富全面的。在同等重量下,猕猴桃的营养密度是苹果的8倍,而最显著的一点就是它所含的超高维生素C含量,成人每天的维生素C建议摄入量为100mg,对于健身人士而言维生素C的需求量会比常人大一些,一天吃一个猕猴桃就

可满足。有研究表明,日常摄入猕猴桃这样的高维生素C食物还有助于年轻人缓解压力改善情绪。

除了维生素C之外,猕猴桃的综合维生素含量也非常可观,每100克中一般为100-200毫克,高的种类可以达到400毫克,这比常见的苹果、橘子等都要高。同时,猕猴桃的钾含量很高而钠含量很低,可以帮助我们更好地维持体内钾与钠的平衡,再加上很高的镁含量,对于日常运动量很大的健身人群而言会是非常好的矿物质补充。

猕猴桃的膳食纤维含量也不错,再加上所含有的猕猴桃素、果胶酶以及水解蛋白酶,能够帮助我们有效促

进肠胃蠕动,改善消化功能。尤其对于日常摄入蛋白质含量较高的健身爱好者而言,可以帮助我们更好地消化吸收蛋白质,同时也能很好地增加饱腹感。

此外,由于猕猴桃中含1种具有镇静作用的血管收缩剂,一定程度上可以帮助我们缓解紧张疲劳,帮助存在睡眠问题的人提高睡眠时长,改善睡眠质量。

在营养如此丰富的情况下,因为糖分含量较低,也没有什么脂肪含量,因而每100g猕猴桃的热量只不过在50大卡左右,所以对于需要谨慎安排热量摄入的健身人士而言,猕猴桃是再适合不过的水果了。