

踏青、慢跑、做操、打球…… 春夏更迭之际 最宜“慢运动”护肝养生

在春夏交接之际,降雨增多,气温升高。空气湿度加大,天气变幻莫测,我们应遵循自然节气变化,针对气候特点运动休闲养生。

运动踏青养护阳气

春天总给人们一种万物生长、蒸蒸日上的景象,此时野外空气清新。如今立夏时节,正是采纳自然之气养阳的好时机,而户外活动则是养阳最重要的一环,踏青春游也是这个时节最好的户外活动方式。

运动爱好者应根据自身体质,选择适当的锻炼项目,如慢跑、做

养生重在护肝健脾祛湿

中医认为,人的“五脏应五季”,即是说人的五脏功能与季节关系密切。肝的机能在春夏交接之际较为活跃。此时需要多补充维生素C,增强免疫力。切莫贪杯,以免给肝脏造成过重的负担。鸡肝、枸杞、猪肝、绿豆、大枣、芹菜等食物都具有较好的养肝功效。

值得注意的是,肝气旺还会影

春夏宜调养情志食疗补益

春夏之交,食疗要重在养肝清肝、滋养明目。在众多蔬菜之中,最适宜养肝的是菠菜。中医认为,菠菜性甘凉,有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、



操、打球等,不仅能畅达心胸,怡情养性,而且还能扩大身体的新陈代谢,增加出汗量,使气血通畅,淤滞

响脾脏功能,所以春夏之际容易出现脾胃虚弱的病症。脾虚的人要警惕“湿邪”。中医学认为,“湿邪”是“六淫”(风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称)之一,在人体正气不足,抵抗力下降时,就会成为致病因素。阴雨绵绵的天气容易让湿气侵入人体。湿气会犯脾胃,引发食欲不振、消化不良的症

状,还会出现腹泻或便秘。湿气停滞于体内,还会使人觉得困倦、乏力等。如果湿气延伸至关节,便会出现疼痛或活动不便等风湿症状。传统医学也认为,“春日宜省酸增甘,以养脾气”。对于脾胃虚弱的人,春季要多吃甘味的食物,如山药、糯米、薏米、豇豆、扁豆、黄豆、菠菜、土豆、南瓜等。

清理肠胃热毒的功效,对春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等,有较好治疗作用。

在精神情志养生方面,还要重视精神调养,忌情怀忧郁,要做到心

胸开阔,保持恬静的心态,听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情,切忌遇事忧愁焦虑,以防肝火趋旺。

(通讯员 刘 佳)

要引起重视,如果不进行正确的伤后处理,急性炎症有可能转变为慢性,不但无法自行完全康复,还可能越发严重,必要的话可以去医院检查下。膝盖受伤后应当停止运动,静养保护。建议先休息2周,之后视情况做一些康复性训练。肌腱受伤则建议3天内休息静养,如果再进行运动,让已经受伤的肌肉组织再次处于紧张、疲劳的状态,很容易加重肌肉拉伤,而且随之带来的疼痛感等不适会更加强烈,还不利于损伤的肌肉恢复。3天后,可进行康复性训练,不能一次性回到原来的重量,一点一点往上加,等伤处重新恢复以后再上强度。

总而言之,下雨后在湿滑场地踢球比平时更容易受伤,所以如果你是足球发烧友,场地湿滑时尽量不踢球或少踢球,而这些建议会让你最大程度减低受伤的几率。

(通讯员 焦智甄)

健康小贴士

柔力球养生法 最适合中老年

随着老年人体育健身方式越来越丰富,太极拳、慢跑、老年人瑜伽等运动逐渐时兴起来,尤其是柔力球,成为最受青睐的养生锻炼方式。

柔力球养生法,模式多种多样,身体素质好的人可作高难度动作的练习,也可循序渐进,进行动作简单的套路锻炼。因此,柔力球可以最大限度满足不同身体状况、不同锻炼强度者的需要。柔力球也不受环境和条件限制,可在室外锻炼,有点儿场地就行,空旷场地最好,如遇刮风下雨,室内乃至楼道也可进行。因此,这种运动方法非常适合在大众中开展。

柔力球对骨关节等常见病能起到治疗和保健作用,这项轻灵柔和的运动,活动中多关节性、大小肌肉的协调配合性等。尽管全身在运动,但肢体还是在高度放松状态,放松的肌肉在肢体的带动下更像是在按摩,这样使周身气血流通,筋骨舒活,积郁散解。可以使颈、肩、腰功能得到较全面的改善。

柔力球对呼吸系统能起到治疗和保健作用。由于老年人呼吸肌萎缩,肺泡扩大,泡壁变薄,弹性减小,胸廓活动受限,导致呼吸和代偿能力降低,造成老年人肺泡内二氧化碳分压增高,动脉血氧饱和度下降,机体缺氧,易患肺炎、慢性支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病,引起组织衰老。参加这项运动时,呼吸自然而又不憋气和急促呼吸,主动与被动呼吸相结合,大大增加了参加工作的肺泡,改善了肺脏通气量和换气功能,起到了预防老年人呼吸系统疾病的作用。

此外,柔力球还是一种全身性的运动,可使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的锻炼。这项运动要求完整连贯、圆润柔和、自然流畅、连绵不断的特点充分体现出来。特别是由于圆形动作的变化比较复杂,对训练中枢神经系统机能和发展多向思维都具有良好的作用。它又是一种运动量可以灵活调节的运动。因此,身体的灵敏性、柔韧性、准确性、协调性都会相应提高。而这正是中老年人提高身体素质所需要的。

(通讯员 欧阳梓 连臻钦)



阴晴不定时节在湿滑场地踢球 什么方式最健康?

最近几日,阴晴不定的天气让广大健身爱好者有些尴尬,既想户外锻炼,又怕突如其来的大雨“侵袭”。尤其是足球爱好者们,湿滑的场地很容易导致在急停急转和激烈拼抢中受伤。那么在阴晴不定时节,如何锻炼才不易受伤。

首先,换上适合湿滑场地的球鞋,鞋钉能够紧密扣住人造草皮,防止由于滑倒产生的扭伤、崴伤。而下雨后踢球的热身更重要,也需要更充分。踢球前的健身准备分为3个步骤,热身、锻炼、拉伸,很多人初次尝试健身时往往直接开始练动作,不做任何热身准备,动作完成后,不做身体拉伸直接休息,无法真正达到健身效果且容易受伤。

锻炼前热身为什么重要?在健身前尤其是雨天湿滑的场地,人的肌肉、韧带都处于僵硬收缩状态,一旦用力过猛,就容易造成肌肉、韧带的拉伤。充分的热身可以