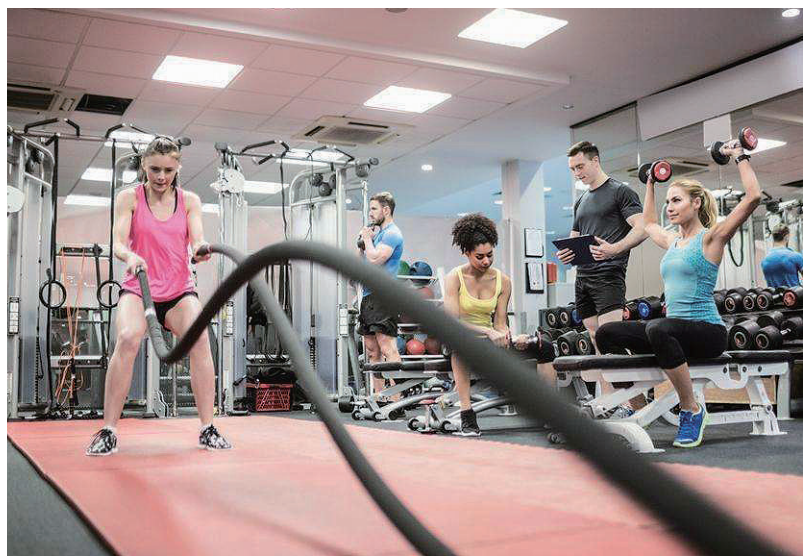


健身引发哮喘,损害大脑? 健身房选不对 杀伤力竟堪比雾霾天

近年来,到健身房健身的人越来越多,健身房供需两旺。不过,健身房也存在着健康隐患,很多健身者却浑然不知。据英国媒体报道,早在2014年,葡萄牙里斯本大学和荷兰代尔夫特科技大学就曾共同发表过一项研究称,常泡健身房极可能诱发一些疾病,如哮喘或其他呼吸系统的疾病,超高的二氧化碳浓度还会让人体感到疲劳、影响脑部运作。

小菲是一名狂热的健身爱好者,然而,在近期体检完之后,她满脑子想的都是远离健身房。据接诊医生介绍,科室近期收治了不少患者,都很可能是因为常去健身房而出现皮肤感染、过敏等症状,而且,部分健身房里的空气,堪比雾霾天的户外空气。



◎ 新建或空间狭小的健身房尽量别选

新建健身房都有一定程度的建筑污染,如氡气、放射性氡污染以及装饰和室内家具造成的甲醛、苯系物污染。

氡气主要来源于混凝土防冻机;氡存在于建筑水泥、矿渣砖和装饰石材以及土壤中,对人体的主要危害是导致肺癌;甲醛主要来源于各种板材,如人造板;苯系物主要存在于油漆、胶以及各种内墙涂料中,也可致癌或引发血液病等。

有些健身房空间狭小,会员甚多。由于人们运动造成的地面扬尘以及衣服、鞋袜、人体表皮脱落等造成室内空气污染,这些直径小于5微米的颗粒物,可被人体吸入,甚至深入肺泡。可吸入颗粒物不仅可能成为微生物的载体,其本身就含有有毒

物质或其他致病、致癌物。再者,室内人员密集、通风不良时,可引起室内二氧化碳浓度升高,使人产生恶心、头痛等不适。通常,室内二氧化碳浓度一般不超过0.15%,而健身房内二氧化碳浓度超过正常值的4到5倍。此外,人在运动时体表排出大量的臭气和微生物,也会造成室内空气污染。

物质或其他致病、致癌物。

再者,室内人员密集、通风不良时,可引起室内二氧化碳浓度升高,使人产生恶心、头痛等不适。通常,室内二氧化碳浓度一般不超过0.15%,而健身房内二氧化碳浓度超过正常值的4到5倍。此外,人在运动时体表排出大量的臭气和微生物,也会造成室内空气污染。

◎ 音量太大、健身器材摆放不合理易伤人

跟着节奏感极强的音乐运动十分畅快,但如果不控制音量,就会损伤听力。长期接触噪声会使内分泌、交感神经等功能紊乱,会导致人体内肾上腺素分泌增加,从而出现血管收缩、血压升高、心率加快、头痛健忘、注意力下降、消化力减弱、体力和脑

力衰退等一系列不适症状。噪声还会加速心肌衰老,增加心肌梗死发病率。国家规定娱乐场所的动态噪声不得超过85分贝。

此外,健身器材造成的人身伤害主要是因为许多健身者对健身器材不了解,初来乍到者更甚。有些俱

乐部的教练会对刚入会的会员进行器械方面的指导,有的俱乐部则没有此项服务。同时,还存在一些运动设备缺乏保护措施,健身器材摆放不合理等现象。当健身者在使用健身器材时,易被身旁的其他器材所干扰,导致事故的发生。

◎ 健身器材卫生状况

公用健身器材易传染疾病,应定期清洗消毒,而许多健身房的健身器材卫生状况却让人触目惊心。卫生检测表明,许多健身器材的把柄上带有病原微生物16000个到58000个,

最多者可达20余万个。

病原微生物的种类也是五花八门,如金黄色葡萄球菌、链球菌、伤寒杆菌、肝炎病毒、结核杆菌、流感病毒、沙眼衣原体、痢疾杆菌等。因

此,消费者在选择健身房时,应尽量选择卫生状况良好的。健康无小事,如果因为健身反而“伤身”,实在是得不偿失。

(好动)

最难搞定的小肚子,究竟要怎么减?

本报综合报道



不管是男人还是女人,经常会被一个问题所困扰,那就是为什么小肚子上总是有那么多肉。网上看了那么多的文章,也没搞清楚到底怎么减小肚子上的肉。为什么肚子上的脂肪最难减?

脂肪的堆积是全身性的,只是有的部位堆积得快一点,有的部位堆积得慢一点。男人一般腰腹部脂肪堆积得最快,而女人臀部、小腹及腰部堆积脂肪最快,最后是四肢。由此可以看出,腰腹,是人身体最容易堆积脂肪的部位之一。

由于脂肪的堆积速度不一,腹部脂肪偏多,导致各个部位的减肥效果及速度大不相同:四肢减得最快,腰腹和臀部减得最慢。所以,当你身体其它部位都瘦了,而肚子上顽固的脂肪,还是需要继续花时间坚持练下去,并消耗掉。

要想快速地减掉腹部的脂肪,在运动方面最好采用有氧+无氧的训练原则进行高效地减脂。无氧训练来提升肌肉质量,提高自己的基础代谢,来加速脂肪的消耗,多做些腹部肌肉的训练可以更好地紧致肌肤,使腹部看起来更加纤细。而有氧训练着重进行体内脂肪的燃烧及消耗,降低我们的体脂。

这里介绍两种方法来达到这种效果,叫“高强度间歇性训练法”,是一种能在短时间内进行全力、快速、爆发式锻炼的一种训练方法。这种方法可以在短期内使心率提高并且燃烧更多热量。

有氧无氧交替训练。顾名思义,

就是在进行短时间的有氧后立马进行短时间的无氧,之后再行短时间的有氧训练,例如5分钟有氧后立马进行1分钟的卷腹,然后再进行5分钟的有氧,这样可以有效地消耗脂肪,对腹部有赘肉的人群有很好的效果。

有氧采用变速间歇性训练的方式。即在做到有氧时把匀速改成变速,通过多组高强度的爆发期和低强度的恢复期组合训练,使有氧和无氧系统同时进行运转,从而同时取得有氧和无氧的训练效果。比如跑步,可以采用走“冲刺跑+慢跑+冲刺跑”循环的方式进行训练,比单一的匀速慢跑减脂效果要好很多。

当然,在运动的同时学会正确地吃能让训练效果事半功倍。减肚子期间要注意多喝水,多吃绿色蔬菜和水果,并增加蛋白质的摄入,同时减少碳水化合物的摄入。可以多吃一些饱腹感强、纤维素多、热量低的食物,防止热量摄入过多。

/// 健身贴士

水中健身操 让身体更具活力

本报综合报道

水中运动瘦身效果惊人,对于喜欢运动瘦身的人来说,选择水中运动是一种非常好的方法,水的阻力可以有效帮助你燃烧掉更多脂肪。水中健身操就是一种新型的有氧健身运动,在1.3米-1.6米的水中进行,以陆地健身操、芭蕾舞形体等训练方式进行练习。

水中健身操结合了不同节奏的身体动作和舞蹈步伐,让身体更具活力,并能塑造曼妙的身姿,达到很好的健身效果。在清凉的水中随着音乐跳动的健美操,不仅清凉舒适,更能减小运动对于关节的磨损。水中健身操并不完全在水中进行,还有专门针对腰腹部减脂的池边垫上操内容,再辅以水中有氧操、水中塑形操或水中伸展操等,对于健身塑形更全面也更有针对性。

水中运动还能增强生理机能。肌肉的活动、收缩,加上浮力、水压共同挤压血管,能促使循环机能增强,代谢调节能力增强。长期坚持水中健身操运动,能使肺活量增大,摄氧能力增强,减少身体的水分流失。因此,水中健身被世界各国健身专家公认为最有效、最快捷、最安全的塑身运动。

水中健身操的内容相当丰富,有池边垫上操、水中有氧操、水中塑形操和水中伸展操等,还有水中搏击操、水中瑜伽和产后形体康复操,丰富的锻炼内容可以使练习者更加投入,比起其他单一的训练方式更容易让人感兴趣。比如健身者就像做游戏一样,跟着教练在音乐的伴奏下在水中进行跑、跳、走等运动,利用水的阻力、浮力和传热性进行全身耗氧运动,有效地分解全身的热量。

更重要的是,水中有氧训练更加安全、舒适,能够减少人在运动中关节、骨骼、肌肉受到的压力,减缓运动疼痛。此外,在水中运动能够提高皮下血管循环功能,延缓皮肤衰老。

