

散步有益健康 但怎么走你选对了吗？ 8种科学走路法助你“对症下药”

近日,一项数据显示:中国是全球每天平均走路最多的国家。研究表明,每走一步,可推动人体50%的血流动起来,活血化瘀;可挤压人体50%的血管,是简单的“血管体操”;至少可运动50%的肌肉,有助于保持肌肉总量。但是要知道,“会走路”才是保持健康的关键。下面推荐8种科学走路法,让你走出一身健康来。

1.“10点10分”走:护颈椎

双臂向上斜举,就像表针指到“10点10分”的位置上,抬头挺胸,每天坚持200步。

这种走路方式有助于锻炼肩部、颈部肌肉,缓解和预防颈椎疾患。走路时应适当地降低行走速度,以保持身体的平衡;要保证动作的准确性,不要因为胳膊酸疼就松懈下来。

2.“3吸1呼”走:最养肺

走路时心里数数:“1234”。1234代表走4步,第1步、第2步、第3步是吸气,第4步呼气,动作幅度大一点,身体挺直,不许驼背。

这种走路方式,有助于增强肺部免疫力和肺部细胞的弹性,提高肺部血管的通透率,从而保护肺部健康。最好选择在树多、水面湿度大以及负氧离子含量高的环境。

3.一字步:防治便秘

左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置,左右脚掌着地的同时,分别向左右两侧扭胯,上身保持放松。把一字步当成每天走路的一个环节,走500米就够了。

这种走路方式会带动胯部扭动,有助于增加腰部力量,刺激肠胃蠕动,能有效防治便秘。走路时摆腿扭胯的动作幅度不要太大,尽量保持身体平衡,以免扭伤脚踝。

4.倒着走:缓解腰酸背痛

尽量选择平整的路面,周围人比较少的环境,可以采用正走和倒走结合的方式,每天走30分钟,使身体各部分肌肉都得到锻炼。

倒走可以锻炼腰部和背部肌

肉,促进血液循环;有助于强化脊柱核心肌群,稳定脊柱,减少腰背痛。老年人尽量不要倒着走,因为老年人身体机能退化,平衡能力下降,在倒走时很可能会出现跌倒、磕碰等危险。

5.边拍边走:呼吸通畅

走路时,两手半握,虎口张开成弧形;左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸,左手则向右侧后腰处拍打;然后迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打左后腰,一边前进,一边拍打。

这种走路方式可以锻炼肺部,有助于呼吸通畅。行走时,要保持身体直立,眼睛向前看。

6.甩手大步走:防驼背

行走时,上身挺直,抬头,下巴前伸,两肩向后舒展,迈步大小以两臂伸直的距离为宜,同时前后甩臂,一般以80到90步每分钟为宜。

老年人常因背部肌肉薄弱、松弛,造成脊柱变形、驼背。走路时,不妨甩开手大步走,可让腰背部肌肉得到舒张,同时,还能锻炼背部和腹部肌肉,减轻腰部负担。老年人要根据自身的情况掌握好适当的速度,太快容易失去平衡,太慢则达不到锻炼的效果。

7.走跑交替:防治老寒腿

如果你觉得走路的运动量太少,可以走走跑跑交替进行。先快跑15步,再快走45秒,这样交替运动20分钟;或者快跑60秒,再快走3分钟,这样交替运动30分钟。

走跑交替可增强体质,增加腰背

及腿部的力量,对防治老寒腿、腰肌劳损等有良好的作用;这种方式运动量比较大,还能够燃烧脂肪,有助于减肥。这种方式强度比较大,运动完要抖抖腿,甩甩胳膊,放松全身,以缓解肌肉的紧张感。

8.踮脚走:护肾

每天踮起脚走10分钟左右,中间可以走走停停,达到刺激穴位的目的即可。

踮脚走是前脚掌内侧、大脚趾起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经经过此处。这样可以按摩足三阴,温补肾阳。一定要循序渐进,一开始练习时最好身边有帮扶物;患有重度骨质疏松的老年人,不建议踮脚走路。

(好动)

健|身|贴|士

腿筋拉伤绝非小事 防患于未然是关键

本报记者 洪晨



上周,NBA赛场火箭和勇士的天王山之战万众瞩目,最终火箭在主场艰难取胜。不过火箭的后场核心保罗,却在比赛最后时刻因腿筋拉伤没能坚持到最后,他也缺席了两队的第6场交锋。那么运动中的腿筋拉伤到底是怎么回事?又该如何防治呢?

杭州市余杭区第一人民医院的骨科医生鲍昌坤介绍,在人的大腿后侧分布着3块腿筋肌肉,分别是半腱肌、半膜肌、和股二头肌,填充着骨盆下端的坐骨结节到膝盖关节之间的部位。这些肌肉的作用非常关键,起到了支撑腿部正常弯曲活动的作用。“腿筋拉伤在需要频繁冲刺的运动中是很常见的,比如田径、足球和篮球,运动员大腿后侧肌肉受损,就会引发这样的伤病。”鲍昌坤说,最严重的情况下,腿筋的肌腱会完全脱离骨头,甚至把骨头撕脱,这往往需要几个月时间来恢复,而最轻的也需要几周时间。

我们知道,NBA有非常出色的医疗团队,加之运动员本身身体素质就好,所以这些球员的康复进程

会更快一些。但对于普通市民来说,必须要有非常充分的休养时间。“腿筋拉伤了以后,要经过医生认真的检查,从严格的角度上讲需要连续固定至少3周,才能使损伤部位得到良好修复。在完全康复之前不能急于参加体育运动,不然可能就会越来越严重,从而发展为肌腱的慢性疾病。”鲍昌坤说。

同时鲍昌坤表示,腿筋拉伤是非常严重的情况,懂得预防才是最关键的。在运动前做好热身,运动后做好拉伸尤为重要,同时不要在疲劳的时候勉强自己的身体去进行高强度的运动。如果在运动中发现腿筋有酸痛感应该立即停止,休息几天等症状消失后再进行锻炼,而如果症状一直没有缓解就要去正规医院进行检查。



进食时间会影响健身效果

本报综合报道

对于大多数健身的人来说,或许知道吃什么减肥、吃什么增肌,但运动饮食从来就不是那么简单的一日三餐。运动目的不同,正确的吃饭时间也不同。

大多数人跑步,或者进行有氧锻炼是为了减肥或保持身材,那么吃的就相对而言要简单许多。建议你在运动开始1至2小时前开始进食,如果希望减肥效果更加明显,那么最好的办法就是摄入热量为预计消耗热量的一半。

如果有氧运动前的正餐已经过去数小时,那么建议在运动开始60分钟前,适当补充一点酸奶、苹果或香蕉等容易消化的食物和水果。

对于通过无氧运动进行增肌、练块的人来说,饮食时间同样不能忽略。如果要进行增肌训练,雕琢肌肉线条进行力量训练。那么建议在训练前30分钟给自己进行一次加餐,最好的方式就是喝一杯蛋白粉饮料,此外也可以补充一些碳水化合物,这可以令你随后的力量训练事半功倍。

进行完专门的肌肉训练后,身体最需要能够快速吸收的蛋白质和碳水化合物。因为在进行力量训练后的30至90分钟里,蛋白质的需求达高峰期,此时补充蛋白质效果最佳,但是运动后人体内酸性大于碱性,如果此时马上补充肉类蛋白可能会加重身体酸痛。因此,不要训练完就马上吃肉类食物,至少要20分钟后再吃。

如果有条件的话,训练结束后20分钟,可以适当补充蛋白粉、葡萄糖,也可以补充多个蛋白以及香蕉,随后再摄入正餐。