

不同的气温应开展不同的运动项目 忽高忽低温差大,初夏健身需有的放矢

本报综合报道

俗话说,冬练三九夏练三伏。每天锻炼必不可少,那么进入初夏,人们锻炼应该注意些什么?



一方面,初夏气温变化幅度大,时而如盛夏般炎热,时而阴雨绵绵冷飕飕,那么应该根据不同气温,设置不同项目。比如气温骤降时,减少晨跑,气温升高时,则在剧烈运动中注意补水。

另一方面,初夏养生锻炼应该先静己,也就是安神,保持自己心绪宁静,身体放松,使得自身的代谢不会因为自己情绪的波动而发生剧烈变化。具体讲,就是要“戒怒戒燥,忌大喜大悲”,保持心情舒畅,积极面对每一天的生活。

初夏锻炼身体有三个原则:适时、适量、适地。适时原则:运动的时间最好选择在清晨或者傍晚,这个时候阳光不太强烈,可以避免强烈紫外线对皮肤和身体造成的损害,尽量避免上午10点后到下午4点以前进行户外运动。

适量原则:由于人体能量的消耗在夏季会有所增加,因此运动的强度不宜太大。建议每次的锻炼时间控制在1个小时内,若需要锻炼更长的时间,可以在锻炼半个小时后休息5-10分钟再继续锻炼;同时要注意及时补充水分和营养。

适地原则:最好选择在户外进行运动。公园、湖边、庭院等视野开阔、阴凉通风的地方都是比较好的运动地点。如果条件有限只能进行室内运动的话,最好打开门窗,让空气保持畅通。

在夏季运动之后要注意几个问

题:首先,不宜在运动后立即喝冷饮,以免肠胃血管突然收缩而造成胃肠不适应。其次,不宜饮用过多的水,以免给胃肠和心脏带来负担。再次,不宜在运动后马上洗冷水澡,以免造成体温调节功能失调,导致热伤风。最后,及时更换汗湿的衣物,以免诱发感冒、风湿或者关节炎等疾病。

初夏锻炼身体是有讲究的,不当锻炼可能会引发一些疾病。专家提醒,初夏锻炼时,应以增强心肺功能的锻炼为主,如步行、爬山、跳绳、放风筝、慢跑、春游、太极拳等。其中步行简单易行,可首选,运动量可以自行调控,适合任何年龄段;不宜骤然进行,不做无准备的锻炼,尤其是中老年人,晨起后肌肉松弛,关节韧带僵硬,四肢功能不协调,故锻炼前应轻柔地活动躯体,活动腰部,放松肌肉,活动关节,搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位,以促进局部血液循环,提高运动的兴奋性,防止因骤然锻炼而诱发扭伤等意外伤害。

初夏锻炼也需注意运动强度,夏练的目的是通过运动来强健体魄,不需要进行高强度的剧烈运动以避免由于过度活动和损耗而对人体产生不利影响。锻炼的强度一般应在锻炼后1小时恢复正常为合理。夏季锻炼不宜出汗过多,刚出汗就可以了,锻炼结束时还要立即擦干汗液,换上干净衣物,以防着凉。

运|动|百|科

肩肘关节、俯卧撑 锻炼要小心

合理保健,切勿操之过急



近几年,大家对关节健身法逐渐热衷起来,俯卧撑既锻炼了肩关节和肘关节,也锻炼了上肢屈伸肌群及肩部、背部、腹部和胸廓的各组肌群,就连臀部和下肢的肌肉也参与了静力收缩。在维持上下肢屈伸协调运动的同时,又配合了呼吸锻炼,促进了全身血液循环,增强了心肺功能,故这是一项良好的全身运动。

但是,俯卧撑加速了全身血液循环,而运动时屏气,使胸内压、腹内压瞬间增高,促使胸腔腔内脏器的血液迅速回流至心脏,亦可造成血压急剧升高。实验发现,做俯卧撑时健身者的血压与心率比静息时高出20%~30%。俯卧撑运动是人从静态中突然发力,在血压瞬间迅速升高的同时,增加了心脏负荷,使心肌的耗氧量剧增,血液又被抽调到肌肉中,心脏血流相对减少。

因此,对于原有基础疾患的人群,盲目进行俯卧撑时就有可能发生心绞痛、心律失常、心功能不全、栓塞、出血等致命性疾患。原本患有未察觉的脑血管瘤,以及可能存在的动脉硬化血管弹性差,当其行俯卧撑时,血压升高,极有可能触发颅内动脉瘤的破裂出血。

美国耶鲁大学曾对90名大动脉瘤破裂者进行调查。结果发现,24%的人在发病前1小时内做过重体力劳动,其中就包括做俯卧撑。而在我国,男性50~59岁动脉硬化率为86.2%,女性为60%,这些人做俯卧撑的风险不容忽视。对于原有基础疾患的人群,决不能盲目进行俯卧撑,应该选择适合自己的锻炼方法,并遵医嘱,做到健康锻炼。

(通讯员 鲍逸隆)

健|身|贴|士

倒立锻炼法:反其道而行,健身有奇效

本报综合报道

倒立锻炼法看似是最违反人类直立的本能。这个动作会激发我们的不同情绪:恐惧、困惑、排斥、憎恨、气馁、兴奋、极乐等。但是如果你能一直尝试并且克服倒立的困难,便可以跳脱出一些旧有的形式,不仅是在精神方面有洗涤的作用,对身体健康也是有很大帮助的。但是,有高血压、糖尿病、青光眼的网友们,在倒立前要先请教医生,谨慎锻炼。

那么倒立到底对我们的身体有哪些好处呢?促进血液循环,有益

大脑、眼睛等感官的系统,对调整内分泌系统有一定的功效,并可让它们承受更多压力。还可以刺激,滋养脑下垂体、松果体,及下丘脑,内分泌系统用荷尔蒙来调整细胞的新陈代谢,皆因我们的健康需依赖这些腺体的运作。

倒立也可以让淋巴液不会卡在淋巴腺。我们的膝盖及腿部有许多淋巴腺,因为重力所以淋巴液会容易留在淋巴腺里,再加上淋巴腺的构造是单一出口的阀门,倒立会帮

助淋巴液流出。淋巴腺是制造白血球的地方,因此也会促进免疫力。此外,倒立也会帮助我们的肺更健康有效率。

但是,我们已经站立这么多年了,习惯了地心引力,身体的软度及灵活性都不如小时候,倒立就变得十分困难。其实如果你能找到科学的倒立方法,也并非难事。当然,没有任何瑜伽基础就贸然倒立是危险的,因为你没有建立倒立的力量基础,也没有建立平衡感,很容易受伤。

■ 下面两个步骤,能够让你更快地找到倒立的感觉:

1、建立手臂力量,用“靠墙走”方法训练,让你的手臂和肩膀为了承受你的重量做准备,训练你的身体在手倒立中保持刚性、稳定、直线。伏地,脚跟靠在墙根,做一个平板式,然后慢慢脚往墙上走,手也跟着靠近墙,尝试走得靠墙越近越好,然后返回,手远离墙方向走,脚也慢慢从墙上下

来地面,从平板到手倒立不断来回重复。

2、建立平衡感,运用“乌鸦式”方法:双膝分开,呈蹲坐姿势。双手手掌放在身体前面的地板上,与肩同宽。双臂略微弯曲,身体向前倾斜,然后让双膝稳稳地夹在两肘外侧。身体继续前倾,一点一点把体重转

移到手掌上,双脚的负重则越来越少。最终重心前移,双脚离地,用力提起。还有手肘倒立法,可以锻炼核心肌群,帮助你在伸直双腿倒立的时候保持平衡、稳住身体,提供一个稳定的根基。经常练习上面的体式,熟练之后就可以随心所欲地倒立锻炼了。