

控制糖尿病不妨试试有氧运动

本报综合报道

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖则是由由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损,或两者兼有所引起。糖尿病患者长期存在的高血糖,会导致各种组织,特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害和功能障碍。

对糖尿病患者,以及糖尿病潜在人群来说,多参加体育运动,让自己保持动起来的状态,是缓解和预防糖尿病的有效方式。而要想起到很好的锻炼作用,有氧运动是个不错的选择。对于糖尿病患者而言,每天都需要有必要的活动量。简单说,身体活动的消耗量应占总能量的15%以上。每天主动健身至少应在40分钟。以女性为例,每天快步走6000步,能量消耗总计大约在300千卡左右。而与之相当的运动量还包括,太极拳40至60分钟,游泳30分钟,骑行40分钟,网球30分钟。

据专家介绍,对于糖尿病患者来说,适合的有氧运动有很多种,常见的有氧运动项目有:健步走、慢跑、游泳、自行车骑行、太极拳、健身操、瑜伽等。大家可根据年龄和身体状况选择适合自己的运动项目。以健步走为例,它是适合各个年龄段的首选

运动方式。健步走不受健身时间和地点的限制,行走时动作和缓,强度易于掌握,因此是最安全的有氧运动方式。对于初练者来说,可以选择一个平缓的路面,速度为1分钟120步左右,锻炼时间从20分钟开始递增。

而另一项受到大众广泛参与的运动就是跑步,跑步是发展人体心肺功能的最佳锻炼方式。跑步可以有效促进全身各个系统的发育和增强。同时,慢跑对中老年人群的健身效果更好,初练者可以在前三四个星期交替进行步行和跑步,然后逐渐增加跑步时间,直到能比较轻松地跑完全程为止。但需要强调的是,慢跑之前,要做一个全面的身体检查,排查隐性心脏病或者其他运动禁忌症。

除此之外,不同类型的运动,对于人体会产生不同的益处。每天进行有氧运动,可以有效地增强心肺耐

力,控制体重,防治高血糖、高血压、高血脂。而进行抗阻运动,如举哑铃、利用健身器械进行练习等,可以增加肌肉或增加肌肉力量,预防和控制心脏病和2型糖尿病等,而抗阻运动每周2至3次为宜。此外,柔韧性锻炼可以增加关节活动度,放松肌肉、防治肌肉劳损、消除疲劳等,柔韧性练习随时均可进行。

此外,对于糖尿病患者来说,参加有氧运动时可以分段进行,但每次持续时间不应少于10分钟,运动频率至多间隔一天,最好天天都运动。但是糖尿病患者不要参加较大运动量的活动。因为运动量过大或短时间内剧烈运动,会引起机体的应激反应,导致儿茶酚胺等对抗胰岛素作用的激素分泌增多,引起血糖升高,甚至诱发糖尿病酮症酸中毒,不仅不能降低血糖,反而对控制糖尿病有害。



运|动|百|科

减脂健身 这些细节要注意

本报综合报道

近年来,越来越多的人选择在工作学习之余进行健身,或是能够拥有一身强壮的肌肉,或是为了甩掉困扰很久的“游泳圈”,或是放松身心的压力……但无论是何种人群,“减脂”几乎都成了健身时,不得不提的关键词。

体脂率,顾名思义,指的是人体脂肪重量在人体总体重中所占的比例,又称体脂百分数。简单而言,体脂高的人就意味着肥胖。关于减脂,每个人采取的方法都不尽相同,取得的效果也因人而异。那么,减脂真的只是每天坚持锻炼这么简单吗?真正想要高效率的减脂,又应该注意哪些细节呢?

目前,有一部分锻炼人群对于减肥有一个很大的误区。很多人误认为只要将体重降下去就能成功地减脂,这是相当不合理的。组成人体体重的成分有很多,脂肪、肌肉、水分、骨骼等都在其中。减重和健身人群常谈的“减脂”有着很大的不同。

很多人每天都在锻炼,但体重却并没有减下来,甚至有所增加,大部分人是因为管不住嘴。很多人会在进行健身之后,觉得要“犒劳”自己一下,这往往会让健身的付出前功尽弃甚至增加糟糕。几个小时的努力不足以“消灭”一顿大餐所摄入的油脂、糖分和高化合物。所以对想要减脂的人群来说,保持一个健康的饮食规律以及习惯是非常重要的。

专业人士眼中的健康饮食,往往会成为影响“减脂”的关键,却也是其中较为难以坚持的部分。换言之,想要成功地减脂,必须经过锻炼与饮食两方面来进行。无论只注重其中的哪一方面,都难以取得显著的效果。相比健身后胡吃海喝,有些人会采取另一种极端的方式——节食来达到减脂的目的,其实,这种做法同样不科学。

>>>健身贴士:这些情况不宜参加运动

饥饿时不宜运动。因为这时体内能量已不够使用,需要补充,如勉强运动有损肌体。

饭后30分钟内不宜运动。这时胃肠道充血,正进行消化过程,

如此时运动,势必使血液重新分布,影响胃肠工作,不利于消化吸收,甚至损伤胃肠。

睡前不宜运动,否则会影响睡眠。糖尿病急性并发症患者,如酮

症酸中毒、急性感染等不宜运动。

有其他并发症,如高血压未控制者、有明显的心功能不全或严重的心律失常者、心肌梗死等,应暂停运动。

1+1>2! 选对音乐让运动更愉悦、有效

本报综合报道

“

当下,运动健身已经悄然地跟音乐结合到了一起,越来越多的健身爱好者在做运动的时候更喜欢戴上耳机聆听音乐,而音乐有助于运动的这一理念也深深地植入到人们的脑海中。

”

1 音乐缓解运动中身体疲劳

据相关专家表示,音乐可以通过物理、化学和心理的相互作用改善大脑和整个神经系统的功能,让运动当中的各个器官可以更加正常或者是超长的发挥,聆听适当的音乐可以起到很好的缓解疲劳和改善心理紧张的作用,增强运动的积极性。

据了解,健身时音乐的理想节奏是每分钟125至140拍,这时人的动作能较为轻松地跟上节奏。显

然,一个人运动的节奏越快,相应的音乐节奏也应该越快。当运动爱好者的动作和音乐节奏达到同步时,肢体运动会更有力量,比如平时在健身房的锻炼当中,可以让跑步机上慢跑的人会持续更强的耐力;在动感单车的骑行中,可使需氧量减少。而游泳爱好者往往听着音乐游的,会比不听的人更快到达终点等等。

2 音乐能调节呼吸提高兴奋度

众所周知,运动中音乐会起到很好的促进作用,殊不知,在运动之前听音乐也可以起到很好的激励和缓解情绪的作用。

比较欢快有激情的音乐,对体能是一种无形中的鼓舞。但是在运动中需要注意的是,要控制好音乐的强度,节奏过于激烈、劲爆的音乐会不断加快步速,促使速率过快,同时也可能会感到心脏不适,甚至有时还会有些许痛楚。

在运动中,听太过于柔美缓慢的

音乐也会感觉越跑越累,越跑越慢。运动中选择什么样的音乐为伴,也是一种科学,恰到好处,才能达到运动的最佳效果。

此外,在一些运动当中,节奏是影响运动的重要因素之一。例如,在体育舞蹈训练中就能感受到,音乐与健身运动的共同特点就是节奏感都很强。体育舞蹈要借助音乐的节奏去表现体态的基本技能和舞蹈技巧,节奏是音乐灵魂,也是舞者来展现舞蹈的基石。

