

这样听音乐 助你健身锻炼事半功倍

本报综合报道

“运动时听一些节奏较快的轻音乐可增强运动的积极性,已经是公认的事实。研究发现,旋律轻快的音乐还可以缓解运动产生的疲劳、提高神经兴奋性,对人体的生理和心理都大有好处。音乐的音色、节奏、和声、旋律、调式、调性的变化及其丰富的表现力不仅给人以极大的精神享受,同时还可改善人们的情绪,从而起到健心、健身和预防某些疾病的作用。”

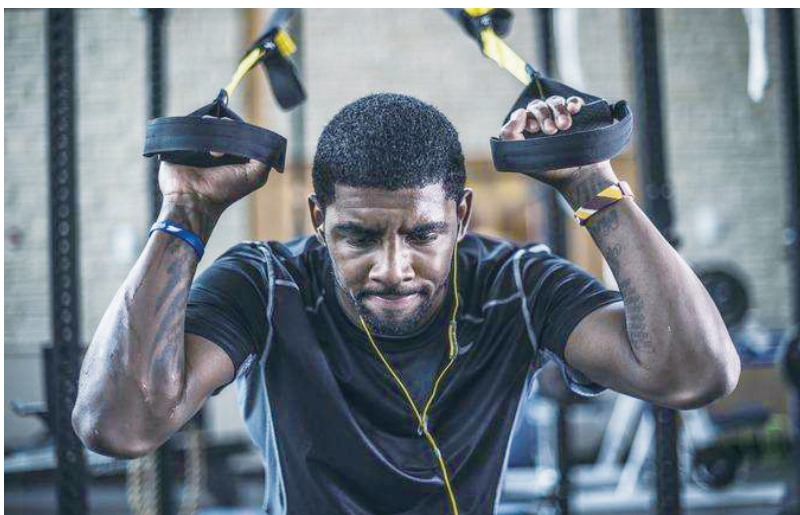
如今,全民健身运动在我国不断推广,在如雨后春笋般涌现的各种各样的运动健身活动中,音乐的应用十分广泛。人们利用音乐与运动的结合来丰富运动健身的内容,使运动健身过程成为一种身心共同参与的娱乐活动,极大地激发了人们参与运动健身的积极性。例如在全国广泛流行的广场舞、滑轮滑板运动等,往往和音乐结合在一起,才让这些运动项目真正流行起来,并得到大家的喜爱。

许多研究显示,运动时听音乐能有效帮助提高锻炼的成效。英国布鲁内尔大学的运动心理学家卡斯卡尔吉斯博士曾提出,在运动时听音乐,歌曲的节奏、歌词都可以改变人的心态以及分散注意力,还能有效提升运动效果。

那么,运动时具体听什么样的音乐合适呢?这需要考虑到运动的种类,不同形式的运动,适合的音乐类型也可能会有不同。

步行、跑步和骑自行车

步行、跑步、骑自行车等有节奏规律性运动,一般都是在反复重复节律性的动作,选取的音乐也应该是节



奏欢快、具有鼓点规律的轻音乐。

研究发现,听音乐能使跑步时的挫败感降低10%。当音乐从外部刺激人脑时,人体内部信号就无法传入大脑,例如肌肉产生的疲劳感,这也减少了单纯跑步或骑自行车产生的单调乏味感,运动变得更有趣味性,也就更容易坚持下去。

舞蹈和健身操

这类运动与音乐的配合程度更高,在选取音乐时,应选择与运动节奏能比较好地配合的音乐,而不是一味追求激昂、快节奏的音乐。

音乐选择恰当的话,还可以帮助加强动作的记忆,让人更加容易记住较为复杂的舞蹈动作。如倍受喜爱的广场舞,最常被选择的音乐往往是民族风浓郁、旋律感强的音乐。

游泳和瑜伽

如今,市面上已经出现了防水蓝牙耳机,在水中游泳健身时也完全可以佩戴耳机,听自己喜欢的音乐。但游泳节奏感非常强,且个体差异性很大,所以,游泳时必须根据自己的运动节奏选择韵律不同的音乐。一般

建议游泳时不宜选择过于激烈的旋律,避免打乱节奏在水中造成抽搐或呛咳。

而瑜伽较为特殊,有专门的配乐,旋律舒缓有助于放松身心,而瑜伽包含大量的拉伸运动,舒缓的配乐也能帮助肌肉放松,更好地完成动作。

球类运动

篮球、乒乓球、排球、足球等,球类运动一般不适合配合音乐,主要原因是这些运动往往都具有对抗性,且都需要瞬间判断力。

运动时需要头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断,因为任何犹豫和徘徊都将延误良机导致失败。不论是进攻还是防守,目的都是为了紧紧抓住对方的空当,使其比自己早一步露出破绽,这是它们万变不离其宗的独家秘籍。

双方对抗时播放音乐,很容易干扰双方的动作和决策,使得运动更加困难。所以大家会发现,一般正式球类比赛时都不会播放音乐。

当然,如果仅仅是在自己练习时,配上喜欢的音乐激励自己,使自己更热血沸腾,也是完全可行的。

运|动|百|科

久坐族也能练出“天鹅颈”

本报综合报道

“久坐族”、“低头族”常有驼背的烦恼,其实是得了上交叉综合征。说起这个名词,大家可能觉得陌生,但是圆肩、驼背、头部前倾的表现很多人都有。上交叉综合征是指由于肌肉不平衡而导致的上肢体态问题。如果平时过多使用颈椎,且姿势不正确,或由于锻炼方法不对造成斜方肌紧张,脖子到肩膀处就会看起来有鼓鼓的大包,显得脖子短、脸大,影响个人气质。

上交叉综合征不仅会导致体态变形,还会引发系列身体疼痛,甚至出现手麻、胸闷、视力模糊等情况。坚持训练下面这6个动作,“天鹅颈”离你也许并不遥远。

1.靠墙站立。

头部、背部、腿部都紧靠墙站立,每天至少坚持10分钟。这个动作不仅有助于塑造“天鹅颈”,还有助于瘦腰。

2.双手合十向后。

保持背部挺直,双手向后合十,让背部得到舒展。根据自己的能力,尽量坚持长一些时间。

3.双手向后伸展。

双手向后撑,头部向后缩,可平移,让胸部、肩部有拉伸的感觉,有点像平时伸懒腰的动作。

4.跪式手臂前伸。

跪位腰部下沉,手臂尽量向前伸展,拉伸肩部、背部,这个动作类似瑜伽的舒展动作。

5.猫式。

跪立,双手离开与肩同宽,手臂与大腿垂直于地面,呈四角板凳状。吸气,仰面、塌腰、提臀,眼睛向上看,肩膀放松,手臂不要弯曲;呼气,低头,微微含腰,同时拱起脊柱,眼睛看向紧缩的腹部。整套动作重复10次为1组,1天可做3组。

6.扶墙弯腰拉伸。

手臂扶墙弯腰,上半身与下半身尽量呈90度,双腿尽量保持直立,背部向下沉,让手臂、背部得到拉伸。

健身小贴士

“过午不食”减肥法害人! 肠胃损伤尤其大

本报记者 郭乐天

“过了中午,尤其晚上就不要吃了!”在不少爱“养生”的人眼里,这种说法可谓深入人心,然而,最近有报道称,一个29岁的男子,坚持5年不吃晚饭,结果胃里长出两个大溃疡。

“过午不食”的说法来自佛教,“过午不食,食欲少,能减少男女爱欲之心;能得身心轻安,让肠胃得到适当休息……”对于僧侣们来说,每餐吃完饭后主要就是打坐修行,热量消耗少,吃完饭后不再进食并不会对身体产生多大影响。而对于许多每天要走七八千步、大脑还需要飞速运转的上班族来说,将午饭作为一天中的最后一顿饭,并不科学。

更有甚者,认为这是一种很不错的减肥方法,并以身试法,结果给身体造成了不小的损伤。为此,记者咨

询了浙江省人民医院消化内科主任医师潘文胜,他表示,这种方法对身体的危害非常大,对肠胃的损伤也是最直接的。

一般来说,如果午餐按正常量吃的话,下午五六点钟便会觉得肚子饿。“采取‘过午不食’减肥方法的人,不吃晚餐,下午和晚上的时间几乎都在饥饿中度过。而过长的饥饿时间,就会导致胃部因为饥饿而收缩,同时胃酸持续分泌而没有食物摄入,损伤胃黏膜,这样很容易导致消化性溃疡的发生。”潘文胜说。而且长期不吃晚饭,还会造成营养不良。为了做到“过午不食”,很多人就会在中午吃很多,这样做也欠妥,因为吃多了同样会对肠胃造成伤害。

潘文胜建议,晚上的活动量一般会比白天少一些,因此晚餐要适量,



以清淡为主,少吃高盐、高糖或高脂肪的食物。同时也要保证均衡的营养,食物种类应该包括谷薯类、肉蛋类、豆类及豆制品、蔬果类。晚餐应该吃一些容易消化的食物,食物烹调时应清淡、少油少盐,避免油煎、油炸、熏烤等加工方式。