

结合季节特点合理安排活动 春天来临,运动养生有“诀窍”

本报记者 余敏刚 综合报道

一年之计在于春。随着天气逐渐回暖,省内大多数地区暂时告别了连绵阴雨,不少人开始制定春季运动养生计划。但要注意,运动虽好,也要讲究方法,蛰伏一冬后重新投入锻炼,一定要结合季节特点合理安排,这样才能在保证健康的同时充分享受健身的快乐。

A 健身锻炼要循序渐进

杭州市中医院中医妇科副主任医师姜萍表示,在中医理论中,春季是阳气生发之时,剧烈运动后出汗过多会加速消耗阳气,容易让人产生困乏,加重“春困”症状,所以不建议一开始就进行剧烈对抗运动,特别是那些让自己大汗淋漓的运动。

“虽然天气逐渐变暖,但人体有一个适应过程。此时肌肉松弛,中枢神经、内脏系统功能较夏秋季节差,韧带较硬,容易受伤。”姜萍说,

春季健身应该从一些和缓运动入手,循序渐进地开始进行锻炼。切忌为求速成过量过度运动,给身体造成不必要的损伤。

姜萍认为,春季的健身时间有讲究,特别是晨练时间不宜安排过早。因为春季气温乍暖还寒,清晨温度较低,太早外出锻炼不仅容易着凉感冒,空气质量也不好。春季晨练选择太阳出来以后较为适宜。此外,下午2点-8点也是不错的锻炼时间。有研究表



明,下午2点以后,人体机能开始上升,下午5点-7点达到最佳,适合锻炼。

B 不妨多参加户外运动

在运动地点的选择上,姜萍认为,春季在户外,尤其是树林、江河、湖边等地锻炼会事半功倍。因为这些地方空气中的负氧离子含量更高,它有止咳、消除疲劳、调节神经、降压、镇静等功效。运动地点选择户外,能改善呼吸、促进新陈代谢及

血液循环,越练越精神。

郊游踏青、放风筝、划船、慢跑等都是不错的春季户外运动。春季郊游踏青不仅是一项极佳的健身运动,也是中国的传统活动之一。呼朋唤友到郊外看看山水,呼吸新鲜空气,身心都得到舒展,是春季养生

C 春季养生也有人群之分

春季运动除了要遵循循序渐进原则,选择适合自己年龄段的项目也很重要。

春天是孩子们“蹿个儿”的大好季节。所以对于孩子们来说,春季锻炼最好的选择莫过于跳跃性运动,如跳高、跳远、跳绳等等。因为跳跃性运动

更容易刺激骨骼软骨细胞的分裂和生长激素的分泌,进而促进孩子长高,是非常适合“蹿个儿”的春季运动。

随着温度回升,许多“猫冬”的中老年朋友也陆续回归健身行列。需要注意的是,进入中老年后,人体的关节软骨普遍会出现不同程度的退变,像

最佳的户外活动,不过对花粉过敏的朋友要注意防范。

此外,春季天气多变,姜萍特别提示,户外运动时要多关注天气情况,多雾、风凉和雾霾天都要尽量避免外出,更要注意运动中的热身和保暖,避免运动伤害。

跳高、登山等容易给关节造成负担的运动并不推荐。春季锻炼中,中老年人群主张动而不激,量力而行。一般来说,舒缓一点的运动,比如太极拳、健身气功等都比较适合习练,如果喜欢欢快一点的运动,那么踢毽、秧歌、广场舞等也是不错的选择。

健康小贴士

戴耳机听音乐很享受? 小心未老先聋!

“爱耳日”刚刚过去,耳部健康再度引起了社会关注。如今,电子产品被广泛使用,上下班地铁里、公交车上,不少年轻人戴着耳机低头看手机,马路上也有人戴着耳机边听边走,享受“与世隔绝”的自在。殊不知,这种感觉虽然很惬意,但如果不注意,耳朵听力的伤害会在不知不觉中发生,严重的甚至会导致噪声性耳聋,出现“人未老,耳先聋”的后果。

有数据表明,地铁上的声音响度平均值可高达80分贝左右,统计的最高值为106分贝。人们为了在这种噪音环境下听清耳机里的声音,通常会下意识地调大音量,这样会对耳朵听力造成损伤。

耳朵其实是一个很娇嫩的器官,有研究数据表明:一个人在噪音环境中生存,85分贝不能超过8小时,每超过3分贝时间减半,也就是88分贝不超过4小时,91分贝不超过2小时……109分贝不超过2分

钟。如果超过,就很可能造成噪声性耳聋。长时间处于地铁或是KTV等嘈杂环境下,听力容易受损。不久前,一位20多岁的白领因为过生日在KTV通宵唱歌,后来出现严重耳鸣,检查发现双侧高频听力下降,已导致听力不可逆转受损。

安静环境中同样要注意戴耳机的问题。为方便助眠,不少大学生喜欢在宿舍戴着耳机听着音乐入眠。一般情况下,音量控制得好,对听力影响不大。但如果因为外部环境吵而不知不觉调大音量,或者长时间听音乐,仍然会损害耳朵听力,只不过这种损害是在入眠中悄悄进行。

此外,为了解决噪音问题,很多人喜欢使用把耳朵牢牢包住的耳罩式降噪耳机,因为它对外界噪音的隔绝能力比较好,在相同环境下,耳机中播放的音乐可以开得小声一些。但是有些年轻人喜欢比



较“震撼”的音乐效果,使用时并没有降低音量,或是使用时间较长,一样会损伤听力。不管是音箱、头戴式还是入耳式耳机,在相同音量下,对耳朵的影响是一样的。真正伤听力的不是用何种耳机,而是音量与时间。

因此,使用耳机最重要的是控制好音量大小和时间长短,建议连续戴耳机不要超过2小时。此外,耳机要记得清洁,并保持干燥,最好不要与他人交换使用,以避免感染外耳道炎。

(通讯员 陈映平 郑伟珊)



健康百科

吃盐过多有害健康 警惕这些“隐形盐”

本报综合报道

食盐是生活中不可缺少的调味品,对人体的健康也有不可忽视的作用,但是如果长期吃太多咸的食物,摄入食盐过多,对身体也是有害的。长期过量食用盐分,会导致血压升高、骨质疏松甚至肥胖等问题。世界卫生组织建议每人每日摄入食盐3至5克,孩子摄入量在2到6克之间,如果超过这个数字,就应该控制食盐摄入量了。

但是现实中“控盐”很难做到,因为除了买来的食盐,还有很多“隐形盐”防不胜防。那么,生活中有哪些“隐形盐”食物值得警惕呢?

调味酱料。鸡精、味精、酱油、蚝油、豆瓣酱、番茄酱……这是最容易被“大厨”们忽视的隐形盐食物。炒菜时,如果加入这些佐料量比较多,就可以不加盐了,否则口味可能太重,不适合孩子、老人食用。有些人会觉得奇怪:明明一点盐都没放,只放了酱油,可是口味还那么重,这就是酱油等其他调味品含钠导致的。做菜时,可以看一下标签中钠的含量,以便控制使用量。

加工肉制品。很多人爱吃烤肠、火腿、培根、烧鸡等食物,这些产品的盐含量非常高,要尽量少吃,吃这些食物时,可以配合吃馒头或者面包等基本没有盐的食物。

咸味零食。薯片、虾条、锅巴、蜜饯、瓜子在制作过程中加入很多盐分;另外,一些罐头,如鱼片干、鱿鱼丝罐头等,都含有大量盐,吃多了会让嗓子变沙哑,也容易引起咳嗽。

各种汤类。如排骨汤、猪蹄汤、老鸭汤等,这些汤类中的盐含量不可忽视。按正常的咸味感知来说,一小碗汤下肚,相当于多吃了1克盐。如果想要喝点汤,一定要注意尽量清淡,同时搭配米粉、馒头或者面条等食物。