

夏天出汗多易反应迟钝, 如何避免? 学会这些练背妙招, 帮你身体更好“解冻”

本报记者 洪 漩

一到夏天,不少人开始出现“夏打盹”现象,明明晚上睡得也挺好,但白天就是止不住地觉得疲惫。不仅如此,夏天气温高,所以人体出汗也会增加,身体内的钙、钾、钠等微量元素就会随着汗液被流失。再加之大多工薪族整日伏案工作、缺乏活动,容易使背部肌肉紧张,造成肩膀、腰部不适。渐渐的,人的身体反

应变得迟钝,浑身僵硬不适,一些有着开背功效的运动就能起到很好的缓解作用。

日前,记者采访了专业瑜伽教练卓婷婷,据她介绍,其实不少瑜伽体式能起到较好的开背效果,并推荐了几款简单有效的体式。“正确的开背能够刺激经络和血液的运行,能对五脏六腑起到有益而积

极的作用,并帮助自己的身体‘解冻’,夏季在室内练习瑜伽不失为一个好选择。”

首先,常规的瑜伽单腿下犬式便是十分有效的入门式瑜伽动作。“首先,双脚打开与髌同宽,双手打开比肩宽。保持背部延展,臀部向上,脚跟踩到地面。吸气,保持下犬式正位,右腿向上抬高,使左腿与肩背保持在同一直线上。髌摆正,背部延展,双手均等用力。停留3-5次呼吸的时间,还原身体,然后换边重复练习。”卓婷婷介绍,这个动作可以锻炼到手臂和腿部的韧带,同时能够锻炼腰背的肌肉,强化背部力量,矫正驼背等不良体态,修饰全身线条,为脊柱注入活力。

第二个动作有个有趣的名字——鸵鸟式。“需要呈山式站立在瑜伽垫上,上半身向前倾斜,手臂伸直向下伸展,腰部向下弯曲。手掌掌心向下,放在地面上,指尖指向身体后方。之后抬起双脚,脚趾踩在手背上,腿部要保持伸直。”卓婷婷表示,该动作能帮助舒展僵硬脊

背,柔软背部,同时还能让脊柱得到延展。“鸵鸟式瑜伽可以很好的消除颈部皱纹,有拉长和美化颈部的作用。”

对于瑜伽外行来说,新月式在瑜伽体式中的地位可谓深入人心。对于大家的误以为这个体式很轻松的“偏见”,卓婷婷笑着说,虽然看似简单,但想要优雅地做好新月式,并不容易。“首先,跪立,脚趾向后。右脚前跨,让小腿与地面垂直。身体向前倾,双手放在右脚的两侧,掌心或指尖触地。左腿稍微向后滑,放低髌部。吸气时,两臂由前上举,掌心朝前。保持右侧小腿与地面垂直。收臀,同时上提骶骨和肋骨,脊柱后弯,让身体的后侧好似一弯新月的形状。颈部后仰,轻柔地呼吸,保持5-15秒。”

需要注意的是,在做这个体式的过程中,需要挺直脊柱和颈部,在手臂向上伸展时,有意识地拉伸脊柱,收缩臀部和后侧的大腿,并体会到身体的前后侧都同时在拉长着。



健身小贴士

5个动作,可让你“舒筋减脂”

本报综合报道

许多上班族长期困在办公楼里,每天的活动范围很小,甚至有时工作忙碌到都不能站起来走走,一过就是一整天。日积月累,便常常感觉颈肩酸痛不已。颈肩酸痛只是一个信号,随后而来的很可能是颈椎病。而且,不少人每天活动量小,饭量却一点不小,这也会导致体内脂肪的过度堆积。以下五种动作,就非常适合缺少锻炼的办公室人群,有助于放松肩颈,避免脂肪堆积——

1、颈部放松

头部左右来回转动,向右侧转动时牵扯到左边的肌肉,而向左转动也会牵扯右侧肌肉,但动作一定要连贯

轻柔,中间不要停顿。眼睛向前看,头慢慢向着右侧弯下,然后慢慢向左侧弯下,目的是为了伸展肌肉。

2、像钟摆一样摇摆

这一动作完成需要准备一个小帮手,高度需要与髌关节水平比齐。然后一只手扶在桌子上面,另一只手自然下垂。全身放松,俯下身子,膝盖微微弯曲。摆动后转一圈,每组十次左右,每只手一次练习两组。

3、手臂拉伸

用一只手去拉另一只的手臂,尽量让被拉动的手臂靠近胸膛,保持半分钟左右。注意力道的把控,如果过于用力就起不到放松的效果,而

且还容易受伤,但如果过于轻柔,同样也会影响锻炼效果。两只手互相拉伸,每天做四次左右。

4、侧卧拉伸

平躺在床上侧卧,用上方手臂按住下方的手臂,坚持半分钟左右换另一边继续按压。这个动作每组四次,每天做三组,能有效地放松肩颈,但注意不要过于用力地推腕关节。

5、俯卧抬肩

在脖子处垫上一个枕头,保持放松,尽量向后并拢自己的双肩,随之放松到一半保持十秒钟左右恢复原状。休息一会儿之后,再次进行,一天练习十次左右。

运动过后,需把握48小时黄金恢复期

运动可以强身健体,提高免疫力,对身体的各项机能具有保健作用。但运动后,若没有掌握正确的方式恢复休息,就可能给身体带来不可逆转的影响,让身体受到不必要的损害。因此,运动后要抓住48小时黄金恢复期。

专家表示,首先,运动后的48小时内应多喝水,尤其在夏季运动完后更应该大量补水。据研究显示,人体大量运动后,100-150克的葡萄糖可以补充运动中热能的消耗,预防脂肪肝,并且可以恢复血糖水平、加速消除血乳酸。

其次,运动后应当多吃一些碱性的食物,如海带、豆制品、乳制品类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。这些食物经人体消化吸收后,可以迅速地使血液酸度降低,中和平衡,达到弱碱性,从而消除疲劳。

最后,运动后要保证充足睡眠和良好心情,并安排一定时间的午睡。散步、听音乐、下棋等积极性的休息对肌肉、精神的疲劳有良好的缓解作用。

此外,当运动极度疲劳且身体没有出现肿胀、疼痛的情况下可以按摩,但要轻度按摩,切记大力揉捏,以每个部位10分钟为宜。若48小时内有肿胀和疼痛,不可按摩和热敷,但48小时之后出现的酸胀还是可以热敷的。若热敷后仍有水肿和疼痛症状,建议到医院检查,确定是否有拉伤或扭伤。

(通讯员 曲 敬)

做到3点,预防跑步时岔气

本报综合报道

岔气的本质是呼吸肌(肋间肌和膈肌)的痉挛。在进行跑步之类的剧烈运动时,肌肉会进入紧张状态,而肺脏不能迅速提高潮气量,以满足肌肉活动时所需要的养料和氧气,于是在交感神经的作用下,呼吸肌就会因为紧张而痉挛。或是在身体活动需氧量加大时,呼吸不得法,只是加快呼吸频率而呼吸较浅,也会引起呼吸肌的紧张导致痉挛。

跑者在平时做好下面三点,可以预防岔气。一是跑前要控制饮食。

高脂高纤维的食物消化速度较慢,如果没有经过充分消化,跑步时肠胃负担较重,很容易引起岔气。因此,吃过食物之后,至少要留出2个小时的消化时间,然后再跑步。

二是坚持热身。通过5-10分钟的健步走或者动态拉伸,让身体的肌肉,包括呼吸肌在内,做好跑步的准备,能够大大降低岔气的风险。

三是调整呼吸。跑步时,跑者需要深呼吸,也就是常说的腹式呼吸。通常情况下,迈步2-4次进行一次吸



气,然后在迈2-4步的过程中进行呼气。随着跑速的加快,呼吸频率也会变快。这种做法不仅能预防岔气,还能为身体输送更多的氧气,保持能量充足。