

适度养生练什么？转呼啦圈“恰到好处”

本报综合报道

“

在众多锻炼养生法中，转呼啦圈的方式可谓适应度最广，老少皆宜，既能出出汗，又不会过于剧烈，避免了受伤等副作用。

转呼啦圈最直观的益处是可以起到减肥的效果，但呼啦圈主要是减肚腩的，每天在饭后两个小时进行转呼啦圈，可以促进腹部脂肪燃烧，而且要坚持每天锻炼半个小时以上才能够有效果，尤其适合女性朋友。

”

那么看似简单的呼啦圈，有何窍门呢？呼啦圈主要利用的是腰部的力量，需要腰和呼啦圈匀速旋转，可以先做腰部的基础练习——不用圈，双脚分立与肩同宽站立，上体保持正直不动，扭动臀部和髋关节，想象自己在用臀部画一个圆圈。练习的时候速度不用很快，主要是锻炼腰的灵活性。因为呼啦圈要求腰部非常灵活，而一开始很少人能达到，辅助练习正好是过渡作用，还能减少运动伤害。

此外，练呼啦圈还可以使腹肌更平滑结实，促进肠胃消化，但是饱腹后立即运动或者运动时间过长都是不好的。这项运动也是贵在坚持，每天20分钟，效果还是很好的。

当然，有些人存在呼啦圈转不起来的情况。可以首先把呼啦圈套在腰腹部，然后两腿分开与肩同宽，保持平衡，两手从腰部两侧抓紧呼啦圈轻轻往前拉，然后用双手向顺时针或逆时针方向用力推一下，呼啦圈利用惯性开始转动，轻扭腰部，呼啦圈就会围绕身体继续转动。

当你锻炼者
转着呼啦圈时，如果方向是逆时针，则需要双脚叉开站立，双手握着呼啦圈腰部向右转一点，然后把你的呼啦圈向左一甩，借着呼啦圈的惯性，胯部进行逆时针旋转，旋转的速度要根据你自己的感觉进行调整，只要不让它从腰部上掉下来就行了。反方向则反之进行。

一般来说，大多数人刚开始转呼啦圈可能是很容易掉下来，因为不太熟练转的方式或姿势，再加上腰腹部力量还没有适应此项运动方式，多练几次就行。

呼啦圈的好处多多，首先就是可以达到健身的效果，只要参加的时间够长达到有氧运动的时间长度，不仅有利于全身的健美，还可以使我们体内多余的脂肪燃烧。在转动呼啦圈的同时，我们的腰部和腿部是受到很大的挤压效果的，因此呼啦圈也是一种很有名的收腰运动。

经常转动呼啦圈可以促使我们的肠道进行蠕动，对于治疗便秘达到



一种意想不到的效果。转呼啦圈不仅可以瘦腰，也有助于腿部的手臂的健美——弹簧产生的圆心力有比实际重量重3倍的运动效果，通过弹簧对腰部的按摩和转动呼啦圈时大量的肢体运动，有效燃烧体内脂肪，在减肥的同时又能达到健身的目的，减肥健身两不误，是适合最多数人的养生法。

健康小贴士

习惯了陆上跑步？试试水中慢跑

本报综合报道

在陆地上跑步大汗淋漓，很多懒人就异想天开：如果能在水里跑步该多好啊。其实，真的有水中慢跑这一运动项目，在美国，成千上万人到大海和游泳池里慢跑。水中慢跑是当今一项新潮的健身减脂运动，能平均分配身体的负载力，不但能减肥健身，还有助于受伤后身体的恢复，好处多多。

但是，水中慢跑是一门技术活，方法要掌握到位，才能产生健身减脂的效果。

水中慢跑姿势有讲究

水中慢跑需要根据自己的身高，选择水深1.5米-2米的水池。腰间系一条漂浮带，这样可以保持身体垂直站在水中，不必担心前倾。

运动时，脚不着地，头部和肩膀露出水面，手脚模仿跑步的动作：手臂弯曲90度，以肩为轴，前后挥动，要点是手指不能露出水面；膝盖提到与臀部平行的高度，然后再向下踩。这样一来，无论朝哪个方向运动，都会遇到水的阻力，全身肌肉均能得到很好的锻炼。

如果想增加运动量，也可以加快舞动手脚的速度，在水的阻力下身体将消耗更多的热量，燃烧更多的脂肪。

水中慢跑益处多

由于水的密度和传热性比空气大，所以人在水中消耗的能量比在陆地上的多。实验表明，在12摄氏度的水中停留4分钟所散发出来的热量，相当于在同样温度下陆地上1小时所散发出来的热量。另外，水的阻力是空气的12倍，在水中跑45分钟，相当于在陆地上跑两小时。

医学专家还建议，人的腹部和腿可通过水的阻力得到很好的锻炼，想减肥的女性如果能坚持在水中慢跑，不仅可以除去腹部多余的脂肪，而且能够使双腿变得修长。

需要注意的是，因为在水中慢跑不会流汗，所以比较难以把握运动量。如果在水中慢跑5分钟的心率大于每分钟110-130次，就应该休息几分钟后再继续跑。另外，建议第一次进行水中慢跑的时间总的不宜超过30-45分钟，锻炼几次后可以循序渐进地延长，切忌操之过急。水中慢跑好处那么多，还不快寻找你家附近的游泳馆！



健康百科

十指连心！手指养生法成新宠

本报综合报道

在温州市第一医院，总能看到不少老年患者在聊天、走路或是躺下看电视的空隙，双手各个手指都动个不停——原来都是在做护士教给他们的手指养生操。

简单易做不碍事

不少老年患者已经将这套操做得十分娴熟，88岁的王海启就是其中一个。在5楼的休息大厅里，他和92岁的朱建国、89岁的张连锋等朋友们，一边晒着太阳聊当初的革命岁月，一边做着这套手指操。“简单，易做，不碍事，还能活络手指和大脑。”

王海启说。

在老年病区的住院患者，基本都已八九十岁了，患有高血压、糖尿病、脑梗塞、老年痴呆等基础老年慢性病，部分因为中风瘫痪还需要长期卧床治疗。他们在住院期间如何打发时间，提高生活质量，引起了该病区护士长张芸的注意。

偶然一次上网看到的视频给了张芸启发。“那视频大概也是讲活络手指能够起到保健作用。后来我就和科室的护士们一起搜集了不少相关资料，发现手上也有很多穴位，通过手指的触碰、敲击、按压、伸屈等练习，反复刺激手部穴位和经络，就可以使内脏器官和大脑功能得到强化。而且可以促进血液流通，使人的新陈代谢更加旺盛，从而达到健身防病的目的，尤其对老年痴呆也起到预防作用。”张芸说。

小运动有大学问

护士们针对老年患者这个群体，

针对性地编写了这套手指操，并一对一地进入病房传授给老年患者们。为了方便老年人反复记忆，她们还将这套手指操拍成了两分钟的小视频。每天她们去各个病房查房时，推着能够播放视频的推车，方便大家巩固反复练习。“在床上就能看着视频学着做，简单方便。”84岁的徐孝任表示。

这套手指养生操怎么做？其实很简单，只需要两个步骤。第一步，伸出左右手大拇指和食指，互相交叉碰触做8拍，接着伸出大拇指和中指互相交叉碰触做8拍，再伸出大拇指和无名指，互相交叉碰触做8拍，然后再伸出大拇指和小指，同样互相交叉碰触做8拍。第2步，互相握拳。逐次伸出拇指、食指、中指、无名指和小指，再逐次收回。

对于广大的老年朋友，这套操也同样适用，大家不妨也动动手指做起来。

