

梅雨季节,总觉得自己湿气重? 改善生活作息 适当运动是关键

见习记者 戴瑞震

近段时间,不少人发现自己早上起床困难,头晕脑胀,照镜子时舌苔厚腻,齿痕严重,对着自己哈口气,甚至还有口臭现象。上班时整天无精打采,肚臍却越来越大,体重直线上升,隔三差五的还会便秘,好像得了什么大病一样。

杭州市市一医院急诊科近期就接诊了数位这样的患者,急诊科主任王弋表示,其实造成这样病因是由于患者湿气过重所导致的。夏至过后,雨量增加,梅雨季节的闷热潮湿容易令人出现身体沉重、昏昏欲睡、肠胃不佳、精神萎靡等不良反应。

很多人以为湿气离自己很远,其实熬夜、贪凉、喝酒、暴饮暴食、缺少运动、长期吹空调、工作压力大等习惯都极易加重人体内的湿气。王弋介绍,千寒易除,一湿难去,湿气是万病之源,对人体的危害缓慢而隐蔽且很难自愈,如果不能早发现早治疗,后期很可能出现关节疼痛、脂肪肝、哮喘、高血压等疾病。

那么又该如何祛湿、预防

湿气带来的疾病?王弋认为,真正要将湿气从体内“连根拔起”,还得从改善生活习惯,合理安排体育运动开始。

除此之外,排除客观环境因素,王弋建议,可以从饮食、运动、生活作息等方面进行预防,其中适当的科学健身运动尤为关键。湿气分为外湿和内湿,常常与水为伴引起的湿气是外湿,久坐、思虑过度、饮食不规律则会导致内湿。运动出汗能很有效地去除内湿,缓解压力,活络身体器官的运作,像跑步、健走、瑜伽、太极等运动,对活化气血循环,增加水分代谢都有很大的帮助。

越是运动少的人,体内积攒的湿气就越多,长期待在密闭空调环境下,很少流汗,身体调控湿度的能力也会变差,免疫力随着年龄的增加不断下降。乐刻健身教练沈晨霞告诉记者,在梅雨季节运动时,可能会出现难喘气,呼吸急促等情况,建议大家多吃一些较为轻松的有氧运动,类似于慢跑和跳绳,高强度的力量练习并不合适,轻松且偏娱乐

的舞蹈健身课则是出汗排湿的好机会。

“运动也要注意选择时段。”沈晨霞介绍,户外运动时,最好安排在清晨、上午和傍晚等比较凉爽的时间,不宜在高温闷热的环境下锻炼,选择一些通风性较强的活动场所;室内运动时,可以选择游泳、羽毛球和乒乓球等项目,但注意适当打开门窗,保持空气流通果。

除了适当的体育健身运动之外,科学的控制饮食、合理安排生活作息也是不可或缺的一环。王弋推荐,夏季饮食注重清热解火,拒绝辛辣和过寒的食物,以防治引起脾虚,再加重内湿,形成恶性循环,要多吃健脾胃,类似薏米、山药、红枣等清淡、少油、少甜等食物,补充足够的营养,满足身体对养分的吸收,尽量少喝酒少吸烟,多吃蔬菜水果和薯类。晚间十点则是身体最佳的排毒时间,预防湿气一定不能过度熬夜,保证每天晚上十点前入睡,才能及时排出体内的毒素湿气。



热情的夏天里你敢秀出你的腿吗? 专业教练教你如何拥有优美小细腿

本报记者 余敏刚

近日,在一档火爆的综艺节目《乘风破浪的姐姐》中,30位女星个个拥有大长腿,让荧屏前的女性同胞羡慕至极。如今又到了穿短裙的季节,如何拥有修长的双腿成为众多女性茶余饭后讨论的话题,那么,在瘦身减肥时又该如何来达到瘦腿目的?

对此,记者请杭州力度健身资深教练厉志婷支招,她曾获得国内外多项马拉松赛事的冠军,有着丰富的运动经验。厉志婷表

示,瘦腿没有捷径,不过可以多尝试无氧运动和力量训练。同时,增加肌肉也可以使得人们新陈代谢更快,从而达到高效瘦腿。

对于大多数女性健身爱好者认为腿越练越粗,下肢训练非常累的说法正确吗?厉志婷认为,女性在进行训练时,出现的腿部变粗只是由于运动中一些持续性的动作而导致暂时的充血。更多的是心理作用,而且女性增肌是十分困难的,是男性增肌的十六分之一。因此,下肢训练很难让腿部肌肉更加发达。于此同时,下肢训练是一个漫长的过程,酸痛感会随着训练次数的增多,而出现减少。在训练下肢时,应根据个人自身的承受能力去制定计划,这样效果才会更明显。

那么作为一名新手,又该如何高效地塑造一个完美腿部线条?厉志婷推荐了箭步蹲和深蹲两个简单易学的的方法快速瘦腿。此外,厉志婷还建议,在饮食上,应尽量避免高热量食物摄入,多用粗粮来替代。鸡鸭鱼肉蛋奶,都是很好的选择。每餐七至八分饱即可。

>>>新闻助读



箭步蹲

直腿站立,目视前方,吸气,伸出右脚向前迈后下蹲,重心向前移。在我们左腿膝盖快要与地面接触的时候,左腿在比较低的位置的时候,把我们的脚跟抬起来。

把气呼出去,两条腿同时发力,在站起来的时候,将我们的右腿朝后面收回去,把我们的重心向后移。

换腿继续。二十个为一组,持续三到四组后休息。

深蹲

大腿与地面保持平行,上半身与小腿倾斜的幅度保持一致,腰背挺直,目视前方。

双脚和肩膀差不多宽距。膝盖可以略微超过脚尖,但不要太多。膝盖的方向和我们脚尖的方向保持一致。

深吸一口气,收紧核心,下蹲。用背部,腿,臀部,腰部去发力。二十个为一组,三到五组后即可休息。

