

坚持健身半年,“型男”小伙竟然秃顶 专家提醒:夏季健身要选对方式,强度不宜过大

本报记者 余敏刚

近日,长沙20多岁的小伙子刘亮(化名)坚持健身半年多,竟有大把大把的头发掉落,出现严重脱发的现象,追求“型男”外表的刘亮苦恼不已。经过一段时间,中医药特色治疗后有所好转,但由于刘亮一直对健身“不离不弃”,刚刚长出来的头发又开始脱落,最后不得不接受“植发”手术才解除烦恼,健身怎么就会导致脱发甚至秃顶?记者采访了杭州市第三人民医院皮肤科副主任医师王松,王松认为,这种脱发被称为脂溢性脱发,属于不恰当健身引起的。

王松介绍,像刘亮这种因健身引起的脱发,医学上叫做雄激素性脱发,是一种多发于中青年时期的毛发进行性减少的疾病。运动健身频繁以及进行大运动量的活动,都会使人体内雄性激素水平长时间保持在高位,从而导致或加剧脱发症状。

普通人群怎样预防脱发呢?王松表示,除了过度健身是诱发脱发的重要因素以外,脱发患者的心理压力、营养不良及熬夜、抽烟等不良生活习惯也同样会引起这种症状。

王松建议,在饮食上,尽量还是要做到荤素搭配,不要过度节



食,不要食用辛辣刺激食物;其次,要善于调节自己的情绪和精神压力,戒烟、戒酒、避免熬夜,一般2至3天洗一次头发。

除此之外,健身爱好者在健身时又该如何避免练习时强度过大?杭州力度健身资深教练厉志

婷告诉记者,夏季健身时,健身爱好者要循序渐进,不宜直接进行强度很大的训练,或者高强度的训练量。健身前一定要调整好心态,避免三分钟热度,以及一下子猛练,随意增加训练强度和训练量等不合理的健身方式,通常这

样会导致肌肉和韧带的劳损,以及其他疾病的发生。身体的成长和改变是需要时间的,只有做到必要的休息和恢复、调整好自己的训练节奏,维持好身体的内在平衡,这样才能真正达到健身的目的。

健走正确姿势 记住十六字口诀

本报综合报道

健步走与一般走路不同,它以促进身心健康为目的,讲究姿势、速度和时间的一项有氧步行运动,它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。这就需要掌握科学的健步走方法。

健走姿势的基本要领有16个字:身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅。

身体直立:头顶百会穴上提,保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单地说,就是在自然行走的基础上,抬

头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹,下颌微微内收,双眼平视前方。

曲臂摆动:双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90度;双臂以肩为轴,前后自然摆动;摆动手向上摆时不超过肩,向下摆动时不超过腰部。

中轴扭转:伴随摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转目的是加强腰部锻炼,减小腰臀比。

合理步幅:迈步时脚后跟先

着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅是身高乘以0.45,如身高1.6米的人,步幅最好在72厘米;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米。

专家表示,健步走不是越多越好,总量要在科学范围之内。每天健走总量控制在1万步至1.5万步为宜,过多反而容易出现损伤。特别是老年人或身体状态不佳者,更不能盲目追求步数。

忽略五劳七伤 容易积劳成疾

本报综合报道

五劳七伤泛指各种疾病和致病因素。五劳是指心、肝、脾、肺、肾五脏劳损;七伤是指喜、怒、悲、忧、恐、惊、思七情伤害。

在中医学里,“五劳”是指:久视,久卧,久坐,久立,久行这5种过劳病因素。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”“七伤”是指忧愁思虑伤心,大怒气逆伤肝,形寒饮冷伤肺,大饱伤脾,强力举重、久坐湿地伤肾,恐惧不节伤志,风雨寒暑伤形。

人们经常用“五劳七伤”来形容人身体虚弱多病。其实,“五劳七伤”包含着丰富的内容,其形成因素也包含着多个方面。在人们的日常生活中,“五劳七伤”实际上是经常被人忽略的,所以才会“积劳成疾”。

五劳七伤所说的,都与生活中习惯有关,想要更好地保护身体,就要养成良好的习惯。平时若能适当地多做运动,可以给身体带来好的作用,改善血液循环和身体代谢,还能提高身体免疫力,对骨骼关节也会有保护效果,还可以有效控制体重。

