

秋风起,适量运动解“秋乏”

通讯员 苗露 本报记者 陈素琴



“

俗话说:“一场秋雨一场寒。”浙江各地的秋意也日渐浓厚。很多人会感觉到昼夜温差明显加大,潮湿闷热的天气也逐渐减少。每到这时,人的身体会进入休整阶段,容易感到疲惫乏力,也就是常说的“秋乏”。此时,就需要合理安排作息时间,科学运动,能有效缓解身体不适。

”

秋季运动,也有“宜”和“忌”

秋天天气渐凉,阳光渐弱,此时很多人容易产生疲劳感,例如早上不想起床,白天不爱动,这就是所谓春困秋乏当中的秋乏了。要保证充足的睡眠,改掉夏季晚睡的习惯,最好比夏天增加一个小时的睡眠,另外适当的午睡也有利于化解秋乏。

浙江省中医院神经内科医师戚观树表示,都说春困秋乏夏瞌睡。入秋后,对一些有“三高”病史或心脑血管疾病的患者来说,“秋风”似乎更应解读为“秋后防中风”,更应该引起重视。

那么,如果进行户外运动,应该注意哪些呢?首先要防寒,最好热身。秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化增减衣服,锻炼时应待身体发热后再脱下外套,锻炼后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留。做好热身运动,

防止拉伤。人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低。神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降,锻炼前若不充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等,一般做到身体微微有些发热比较好。同时,注意补水,但建议在5—10分后饮温水。避免运动过度剧烈,以有氧运动为主。还有就是要吃早饭,避免空腹运动,以免导致低血糖。

“由于秋季人的关节活动幅度减小,并且柔韧性减弱,建议在秋季不要做太过剧烈的运动,以耐力性的有氧运动为主,进行力量训练的频率不要太高,强度最好为中等或偏低点的强度。”

秋乏造访,运动“谢绝”倦意

“现在的天气,非常适合有氧运动。早上七八点钟去慢跑一下,不论是对身体还是对心情都是非常有益的。”国家级社会指导员傅建陈说。

运动是解“秋乏”的一剂良药。“可以让大脑的氧气变得充足,缓解脑疲劳,比如太极拳、羽毛球、散步、慢跑、广场舞等,还比如登山,不仅可以欣赏风景,放松心情,也可以增加肌肉力量,提高心肺功能,全面提高身体素质。”

傅建陈表示,秋季运动以

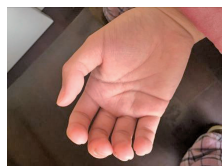
“慢”为主,逐渐增加运动量,如果过度运动,将会增加身体的疲惫感,反而不利于身体恢复。对于老年人来说,可以跑步,打太极,或者做一些简单的体操都可以缓解。此外,也可以做一下手指操。“手指操简单易学,日常生活中可以多加练习,加强自我保健。同时,也可以增加趣味性,提高专注力。”经常待在室内的上班族可以经常伸伸懒腰,可以起到伸展腰部、活动筋骨的作用,也可以把更多含氧的血液供给大脑。

简单易学的手指操 助你缓解“秋乏”

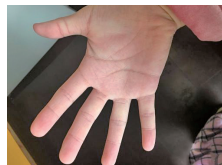
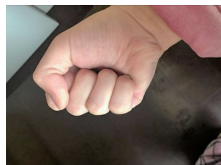
本报综合报道

手指对于人的健康有着十分重要的作用,手指操能起到消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的神奇功能。每个人的10个手指都对应着身体的某个穴位,并起到调节和梳理的作用。平时经常锻炼手指,不仅可以缓解疲劳还可以增加心血管弹性,保持生命活力。手指操天天都可以做,甚至每时每刻都可以做,非常方便简单。

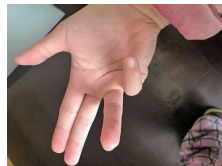
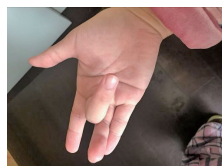
第一步 放松手指肌肉和关节。在手部长期保持一个姿势(比如说握鼠标等)后,手指的关节是僵硬的,这个时候甩甩手,让血液在手部加速循环起来,然后手心向上或者向下(根据自己的喜好)自然弯曲并完全放松,大概1分钟左右。



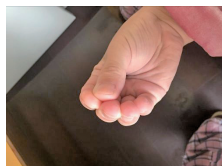
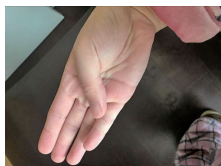
第二步 唤醒手指肌肉和关节。这个时候握紧拳头(尽可能最大程度地握紧),保持5秒后,打开手指,五指完全分开,注意肌肉一定要紧绷。紧绷过程维持5秒后,放松手指。这一套过程可以反复进行3到5遍,直到手指肌肉和关节彻底被唤醒。



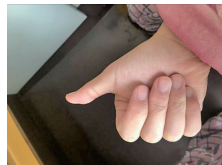
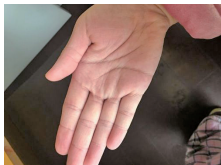
第三步 单独活动每一个手指。说白了就是在其他手指不做辅助帮助的前提下,向手掌心里弯曲手指。食指和中指因为平时使用的比较多,所以这两个指头的弯曲一般来说没有什么大问题,但是无名指的弯曲比较困难,不要太勉强自己,适可而止就行了。小拇指的单独弯曲会带动无名指,也是不要太勉强自己。



第四步 手指集体操。尝试用大拇指和小拇指互相触碰,并打开手掌,再次尝试将每一个手指相互触碰。再尝试不同的手部姿势,比如说做老鹰手,狮子手之类的动作,这些动作是锻炼手指集体协调性的,非常重要。



第五步 大拇指的单独训练。大拇指虽然看起来短小,但在整个手掌上,大拇指的作用是最大的,基本上做任何事情都要用到大拇指,然而大拇指是最容易受伤的。尝试转动整个大拇指,尽最大可能地去运动。



第六步 握力圈训练。握力圈的磅数有讲究,男性选择的磅数在50磅以上,女性选择的磅数在30磅以上最好。每天累计捏100次,过程不要太快,一张一弛,对手部的血管很有好处。

