

长假将至,运动伴你健康过节

本报记者 高玲玲

国庆长假在即,这七天做什么,很多人早早做了规划:结伴出游、寻觅美食、宅家休息……把7天长假安排得满满当当。不过,专家提醒,长假期间也不能忽视对自身的健康管理。

不忘运动,强身健体

十一长假,秋高气爽,是户外锻炼的好季节。“秋季户外锻炼可以增强心肺功能,改善血液循环系统、呼吸系统和消化系统的功能状态,提高抗病能力,增强机体的适应性。”杭州凯萨健身教练沈军说,选择旅行的人们可以以游代练,将自己的假期目的地设定为一些可以进行户外运动的场所,这样既能游山玩水欣赏风景,又达到了锻炼的目的。登山和户外徒步就是不错的选择,沈军说:“登山和徒步对于人体的肌肉骨骼、心血管系统等都有好处。它可以使骨骼的血液循环得到改善,提高骨髓的造血机能。由于增加了运输氧气的工具,所以大大提高了人体有氧工作能力,促进肌肉的蛋白质合成,使肌肉坚韧有力。这两项运动还能改善中枢神经系统的机能和大脑的供血状况,使人精力充沛,动作敏捷,工作效率提高,降低神经系统的疲劳和精神紧张,提高睡眠的质量。以杭

州为例,周边就有很多风景优美又适合普通市民锻炼的地方。”

对于在家里的人来说,适当运动也是必须的。“女生可以选择瑜伽,它可以塑造完美形体,美化胸部和臀部曲线,避免肌肉松弛下垂,消除腹部脂肪,预防下半身肥胖以达到减肥的目的。同时,它还可以帮助女生们消除紧张和疲劳。瑜伽通过有意识的呼吸,可以排除体内的废气、虚火。男生则可以通过哑铃、杠铃等轻便的器械,进行器械运动。同时配以运动健身类APP,为自己每天的运动设定目标。”

不过,沈军提醒,无论是户外锻炼还是居家运动,都要注意适量。“锻炼时,觉得自己的身体有些发热,微微出汗,锻炼后感到轻松舒适,说明锻炼效果比较好。相反,如果锻炼后十分疲劳,休息后仍然感觉身体不适,甚至出现头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少等症状,那说明运动量过大了,下次运动时一定要减少运动量。”

规律作息,注意饮食

长假期间,或亲朋相聚,或长途远游,不管是哪种计划,美食都是不可或缺的。这个时候,往往容易出现饮食不规律,甚至暴饮暴食的现象。

“规律饮食对人的健康非常重要,否则会影响肠胃功能,即使是长假期间,也不能忽视。”杭州市红十字会医院中医科副主任医师叶丽红说,“人体的胃肠壁中原本存在着丰富完整的神经系统,饮食不规律或暴饮暴食会影响中枢神经系统,可能导致胃肠道动力和感觉系统出现紊乱,继而引起恶心、反胃、呕吐、食欲不振等一系列不适症状。”所以,即使是长假期间,也要做到三餐规律,每餐吃到七、八分

饱,保持肠胃健康。

能连续七天睡到自然醒,这对于很多年轻人,尤其是经常加班的人来说是个莫大的诱惑。因此一些宅在家里的人在七天长假期间容易出现“昼夜颠倒”。因为第二天不用早起,因此熬夜刷刷、玩游戏到凌晨,每天直到中午甚至下午才起床。

“昼夜颠倒对身体的危害比较大,容易引起代谢紊乱,增加各种代谢性疾病的发病率,比如肥胖、糖尿病、高血压病、心脑血管疾病。”叶丽红说。此外,昼夜颠倒还会引起身体各个器官的问题,比如影响肾脏、内分泌、免疫系统等。所以,即使长假期间,也要尽量做到早睡早起。

几款神器 助你在外旅行也能轻松运动

本报综合报道

国庆长假马上到来,相信会有不少人选择出门旅行。在外旅行怎么运动呢?跑步是最容易入门的运动,不用器械,随时随地都能跑起来。到达酒店休息时可以和伙伴们一起做深蹲。除此之外,一些便携的健身神器也可以帮助你做到旅行健身两不误。

悬挂式训练带

悬挂式训练带是一项借由体重作为阻力打造全身肌肉群的运动器材,体积小、轻便、解锁的动作又多,可谓居家旅行的最佳物品。无论是酒店房间、室外、海边、山里,随时都可以开启训练模式。

通过抗衡训练者的自身重量,利用训练工具进行上百种不同方式的训练,从而提高训练者的力量、平衡力、灵活性和核心稳定性。



弹性拉力带

只要一个支点,全世界都是你的健身房。拉力带不仅性价比高、方便携带、操作简单,更重要的是一条弹力带包揽了肩、背、胸、腿,几乎可以练到全身每个部位,许多专业运动员也经常用它进行专业性或康复性训练。

但弹力带的选择要非常慎重,它的质量直接影响人身安全,所以尽量选择天然乳胶材质的,并根据自身条件来选择不同阻力。每次使用前需检查是否有缺口和断裂,2-3个月建议更换,干燥区域加快更换频次。



轻便跳绳

跳绳运动对于空间和外界环境的要求相对较低,是一种不受限制、非常方便的运动。还有正摇、反摇、单摇、双摇等层出不穷的玩法。对于有减脂任务的小伙伴来说,这种拒绝枯燥的有氧运动必不可少,也是最简单有效的锻炼方式。

跳绳的选择也很多,如果不讲究高速,那买一条尼龙绳就好,如果想寻求高速则可选择橡胶绳。



俯卧撑支架

心在旅途放松,肌肉力量时刻紧绷。俯卧撑支架不但携带方便,还可进行上肢训练和圆形腹部训练,它的重力挤压设置,能让人很好地锻炼肌肉力量。此外,脚部也可使用,它可以锻炼到后背的支撑以及平衡力量。

