

惊蛰到,既要“春捂”也要运动

本报记者 陈素琴

“

“一鼓轻雷惊蛰后,细筛微雨落梅天。”3月6日,迎来惊蛰节气,此时节,春催万物,不论是植物、动物,还是自然景观,都有了新活力,呈现出一片欣欣向荣的景象。三月迎春,正是出门踏春、运动的好天气。不过,如何运动也是非常讲究的。

”



春捂的重点:手腕、腰部、小腿

惊蛰节气前后,冷暖空气交替开始变得频繁。浙江省中医院内科主治医师郭丽芬建议,此时,“春捂”不能忘,身体要保持微微出汗,以帮助抵御渐退的寒气,这也有助于气血流通,顺应阳气的升发。“春捂”的重点是手腕、腰部和小腿。

“无论季节如何变化,人体都要保持恒定的温度。如果过早地减掉衣服,就会破坏人体对自身恒定温度的调节,影响身体健康。”郭丽芬说。初春时节,经常有寒流和强冷空气南下,导致气温急剧下降。在这种情况下,如果不“捂”着点,就很难适应这种冷暖的变化,许多人甚至可能会患感冒、气管炎、关节炎等疾病。郭丽芬还表示,一般情况下,即使气温回升了,也得多捂7天左右,体弱多病的人和高龄老

人则需要捂14天以上,身体才能适应气候变化。

此外,惊蛰时节,一些肝病的病症容易复发或者加重。对此,郭丽芬解释,这是由于春季回暖,人体的肝阳随着春天阳气的生发而上升,而肝之阴则是由气血不足所导致。因春天肝气旺盛,人易生气发火,如控制不好情绪,易发眩晕、中风、痤疮等疾病。因此惊蛰时要力戒焦虑、发怒等情绪,使自身的情绪、气血也如春日般舒展通畅。

从饮食方面看,惊蛰时节饮食起居应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平。这个时候宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物,可多食鸭血、菠菜、芦荟、水萝卜等食物,增强体质抵御病菌侵袭的能力。

运动的重点:温度、适度、强度

俗话说:“冷惊蛰,暖春分。”惊蛰的风也有用来作预测后期天气的依据,如“惊蛰刮北风,从头另过冬,惊蛰吹南风,秧苗迟下种。”这个稍不注意,病菌就会侵犯人体,避风如避剑,避风邪、保暖仍是这一节气人们该做的。那么,在户外运动时应该注意哪些呢?

除了注意保暖外,浙江省优秀社会体育指导员陈乐引建议,惊蛰乍暖还寒,在低温的时候,身体各器官如内脏、肌肉的功能都处于较低水平,骨骼和韧带僵硬,贸然弯低身体、高踢脚尖,甚至是扭腰、跳绳,都容易造成运动损伤,尤其是在进行剧烈运动前。所以“热身运动”是少不了的,这是为了预防

肌肉和骨骼遭受损伤。“运动不拘形式,因人而异。但总体上说,应注意找空气新鲜、环境安静之处,并选择合适的时间进行锻炼,不宜在饭后立即运动。坚持每周锻炼3次,每次45—60分钟,锻炼时衣着要宽松,另外要根据自身情况决定运动速度。”陈乐引说。

对于运动项目,陈乐引介绍,不论何时何地开展运动,健步走永远是最简便易行的一个选择。步行的强度以中等强度为宜,可以通过自身感受来简单判断强度。也就是说,步行过程中如果感觉到气喘,但还能说话,就是比较合适的强度。此外,骑自行车、放风筝也是不错的选择。

四种适合春天的运动

本报综合整理

俗话说:“一年之计在于春”。气候宜人的春季,正是人们进行各种运动的好时节。适度适量,因人而异加强锻炼,能为一年的健康打下良好的基础。以下是4种适合春天的运动。

爬山

春日爬山,登高望远,看广袤天地,风光无限,还能来个“空气浴”,洗肺净心,锻炼心肺功能。以每小时2公里的速度爬山半小时,相当于游泳45分钟,或健身房锻炼50分钟。

提醒:爬山对下肢负荷较

高,体重过大、膝盖伤损人群需谨慎尝试。爬山前后一定要充分活动拉伸,才能保护和放松肌肉、关节。不要逞强猛走,要保护膝盖。尤其下山时,膝关节要负担体重和下冲的力量,更易受伤,因此下山时身体重心要后移,不要跑着下山。

柔力球

柔力球是一种柔和缓慢的有氧运动,放松的肌肉在肢体的带动下更像是在按摩。经过了一个冬季的蛰伏,春天就该安排一场像柔力球这样可以使周身气血流通、筋骨舒活、积郁散解的运动。

提醒:要做好准备运动。柔力球虽然比不上足球、篮球等球类运动那样剧烈,但还是有些运动量的。因此在每次活动之前,要做些活动关节的准备活动。选择合适的运动鞋,鞋底以富弹性而不滑为佳。

瑜伽

瑜伽动作中含有大量的伸展运动,可以唤醒身体。瑜伽不仅能拉筋、增强柔韧度,还能锻炼人的意志力、缓解压力,是一种调节身心的运动。

提醒:要保证练习环境安静通风,穿着吸汗、透气、有弹

力的专业瑜伽服,不佩戴任何饰品。另外要光脚在干净、平坦的地方练习,并在地面铺上垫子或毛巾,以免身体损伤,同时周边尽量没有家具或其他遮盖物,以免妨碍自己身体的自由伸展。

太极

如果不想进行高强度的运动,打打太极拳也不错。太极拳的慢节奏,很适合中老年人锻炼身体、修身养性、延缓大脑衰老。尤其适合高血压患者,因为拥有平和的心态,才是最好的良药。

提醒:每次练习30分钟为宜,时间过长,易造成膝关节压力大,导致损伤。晨练太极拳,不宜过早和空腹。否则血压、血糖容易出现异常波动。太极拳的关键是心静、体悟,不宜贪快贪多,要注意循序渐进。