春节回家路上累了怎么办?

“健身方案”教你赶走旅途疲惫

本报记者 陈素琴

“2月2日,健身博主帕梅拉在中国乘坐高铁时做卷腹动作的视频火爆社交平台,网友纷纷感叹这平衡感也太绝了。回家路上累了怎么办?对此,记者采访相关专业人士,手把手教你赶走旅途疲惫。”

瑜伽体式缓解坐车不适

“高铁空间比较狭小,坐久了全身不舒服,但又不想打扰他人,有什么办法改变这种情况呢?其实可以用瑜伽体式缓解身体的不适感。”长三角健美锦标赛健身比基尼冠军、资深普拉提教练胡晓燕说,如果坐在座位上,大家可以双手从前向上举到头顶,身材比较高大的人可以微微屈手肘向上,臀部微微向下,要有陷到座椅下方的感觉,手掌则往上推,让脊柱向上下两个方向延伸。“这个动作可以保持10秒,然后落下。可以多做几次,以自身感觉舒服为标准。回正后,双手在头顶互抱手肘,身体前倾,让手肘放在前方的靠椅背上。放松身体,让肩胛骨往下沉,感受自己的呼吸,通过呼吸让自己放松。最后可以站立起来,慢慢地在过道上走动几个来回。”

对于老年人来说,久坐不动易引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头痛头晕,对此,浙江中医药大学附属第三医院针灸科主任医生郭勤表示,在列车启动5分钟后,老人可在车厢中扶稳握柱,适当锻炼全身,以减少久坐引起的不良影响。“可以先抬起左脚,使左大腿与地面平行,重心落在右脚,维持此姿势3到5秒,再换右脚,每轮换10次为1组,每次做2到3组,这样做减少深静脉血栓的形成。”郭勤说,如果想改善血液循环,可以先将右脚放前面,左脚放后面,然后左脚向前踏一步,顺势抬起右腿做跨步动作,注意扶稳。坐了一段时间后,如果感到脖子酸痛,可以将十指交叉,放在颈部后方,轻柔地摩擦颈部,连续摩擦50次,这时颈部会发热,会感觉舒适一些。

舒缓运动适合“躺着”回家的人

对于乘坐卧铺的旅客,可以通过腹式呼吸,扭脚等舒缓运动缓解旅途疲劳。“躺在卧铺上时,可以放松身体,由鼻子慢慢吸气,同时鼓起肚皮,每口气坚持10到15秒钟,再徐徐呼出,每分钟呼吸4次。”郭勤说,做完腹式呼吸后,双脚并拢,脚趾慢慢朝下压,再慢慢抬起,尽量向上,然后放松,做30到50次;之后,两脚稍分开,两脚腕同时向外、向内做30—50次;稍作休息,再向内、向外做30到50次。“全部做完,会觉得脚腕和小腿酸胀,但很舒服,腿和脚变得暖和。”

“假期期间,如果天气晴朗,可以每天留出30到45分钟的户外运动时间,以抗疲劳的有氧运动和拉伸运动为主,运动之后睡眠也会变好。注意强度不要太大,以免第二天太过疲劳。”浙江省社会体育指导员、长兴县古城公园运动加油站站长石燕群说,健步走是比较推荐的运动,老少皆宜,可以选择餐后半小时到一小时,其中包含5到10分钟的热身运动和运动后的放松整理。成年人可进行中速走,步频在110至130步/分钟即可。“如果实在没有运动的时间,做家务同样也有效。拖地板15分钟,相当于中速步行2000步的活动量,可以消耗掉60千卡左右的热量。需要外出活动时,选择走路或骑自行车,同样可以增加运动量。”

用运动开启“一年之计”

本报综合整理

2月4日是立春节气。俗话说,一年之计在春,那么在立春时节适合做的运动有哪些呢?

慢跑

慢跑是一种简便而实用的运动项目,它对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延续衰老都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑皮质的兴奋和抑制,促进胃肠嫖动,增强消化功能,消除便秘。

骑行

骑行是春季适合的运动之一,能够锻炼下肢力量、提高血液循环,还有强健心脏的作用。骑行强度大时,心率可达平时的2~3倍,是一种有氧运动的体验。骑行还可以预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病的发生,建议每次时间可以在20~40分钟左右,以防止疲劳性损伤。

放风筝

立春时节虽然春寒料峭,但在晴朗日子里也不失为放风筝的好时节。暖阳下放风筝是一项有益于身心健康的活动,通过仰望蓝天可以活动眼球,缓解眼肌疲劳;而牵引风筝线,来回跑动,可以强健筋骨,缓解颈椎疲劳;根据风筝的特征、风速和风向将风筝放上空中,具有健脑,增强四肢协调性的作用。

太极拳

太极拳是一种刚柔并济的运动,在春季练习太极拳可以保持心静意定,增加神经系统的灵敏性;而在练太极拳时保持深、长、细、缓、匀称的腹式呼吸,增加胸腔的容气量,提高心肺功能;练拳时保持心无杂念,身体放松能消除平时紧张积蓄的身体压力,练习后可以让人感到轻快,情绪稳定。

散步

春季的日出之后、日落之时是散步的大好时光,散步地点以选择河边湖旁、公园之中、林荫道或乡村小路为好,这些地方空气中负离子含量较高,空气清新。散步时衣服要宽松舒适,鞋要轻便,以软底为好。散步时可配合擦双手、揉摩胸腔、捶打腰背、拍打全身等动作.以利于疏通气血,生发阳气。