

合理运动助你平稳度过“节后综合征”

本报记者 易龙吟



“

元宵节后,意味着春节正式结束,对很多人来说,连续胡吃海喝、熬夜等不规律的作息,为健康带来不少隐患,这时就要警惕“节后综合征”的产生。

浙江省立同德医院精神科医生、国家二级心理咨询师王萍说:“‘节后综合征’并不是一种疾病,只是一种状态的戏称,指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破而产生的一系列问题。”对于“节后综合征”,适当的运动,有利于缓解疲劳,恢复精气神。

”

循序渐进 恢复运动唤醒元气

为什么我们会出现“节后综合征”?假期越长,节后综合征的持续时间越久。通常会持续10~15天才能恢复到正常工作状态。这主要是由于过节期间,人们习惯于晚睡早起,熬夜聚会、打牌、刷剧会扰乱人体正常生物钟,造成睡眠时相延迟。节后即使到了晚上,大脑仍然认为现在不到睡觉时间,就会产生失眠。第二天又需要早起,睡眠时间不足会导致白天精力不足、疲倦等。

浙江体科所的专家

提醒,如果在假期里没有能坚持运动,节后运动健身不能急于求成,运动之前要做好充分的热身准备,根据身体情况循序渐进。

恢复运动时,慢跑、骑自行车、游泳等运动都是很好的选择,建议每周锻炼3次,每次30分钟以上。能使心跳加快、呼吸次数增多或身体发热的运动都可起到强身健体、轻盈体态、放松心情的作用。

当下天气依然寒冷,在家进行简单的家庭锻炼也是不错的选择。如

果客厅空间允许,可以跳跳绳,跳两分钟休息1分钟,重复4次;高抬腿、原地小跑、弓步压腿等各5分钟;在沙发上双腿高举并快速蹬腿1分钟等碎片化锻炼,同样可以起到身体活动的效果。节后要多让身体处于活动状态,避免静止的坐卧过多,规律作息。适当增加日常生活中的活动时长,如爬楼梯、短距离出行以步代车、边走边说话等活动和清扫房间、洗碗筷等家务活也能消耗一定热量。

青少年返校 运动遵循“123”原则

相对于成人来说,青少年在经历了一个月的寒假之后,更容易出现节后综合征。因此,如果寒假期间没有坚持规律运动的学生此时更应该恢复运动。

中国体育科学学会运动训练学学会常委刘俊一建议,青少年运动可以依据“123”运动处方设计。即1小时运动时间——每

次运动1小时左右,每周运动2至3次;2种运动强度——中等强度和高强度,既有负荷量又有负荷强度;3种运动方式——有氧运动、抗阻锻炼和牵拉练习。有氧运动可以采用慢跑、骑自行车、游泳、滑雪、滑冰、登山、有氧舞蹈、健身操、球类运动等;抗阻锻炼可以采用自重深蹲、弓步蹲、静力性支撑、

各种跳跃练习、弹力带练习、小器械练习等;牵拉练习可以采用主动牵拉和被动牵拉,也可以采用瑜伽、普拉提或者家庭体操等方式进行牵拉练习。特别注意的是,遵循运动处方设计参与体育锻炼,可以有效避免运动损伤并提升运动效果。

简单瑜伽动作 唤醒你的肌肉

本报综合报道

节后恢复运动,瑜伽是一个不错的选择。做几个简单的瘦身瑜伽运动,不仅有助于瘦身,还可以用“温柔”的方式唤醒身体,尽早找到状态。

双手支撑莲花坐

练习者可从莲花坐体式开始,双腿相互叠放呈盘坐姿势,双手位于体侧伸直撑地支撑起躯干,是支撑变式之一。练习中躯干可微前倾斜,脊柱上拱起,保持腹部内收,能够柔韧脊柱,放松双肩,强化手臂力量,消除多余脂肪,纤细双臂。

体式要点:

挺直脊柱,双腿并拢伸直平放于地面上,弯曲左膝,左脚跟内收抵住会阴处,弯曲右膝,右腿叠放于左大腿根部,脚掌朝向腹股沟方向,双手放于体侧,掌心向下,收腹,躯干微微向前倾斜,双臂受力将躯干慢慢抬离地面,下巴内收,目视前方,保持平衡坚持30秒时间。

双手支撑上抬腿式

这个体式需要借助固定物体如墙根来辅助练习,是支撑变式之一,练习中双腿向上伸直紧贴于墙根处,双手向后伸直撑地,将躯干抬离地面,脊柱微上拱起,腹部尽量靠近大腿根部,可以有效锻炼手臂肌肉,强化腿部力量,消除多余脂肪,美化肌肉线条,塑造形体。

体式要点:

坐于地面上,双腿并拢向前伸直,双手放于臀部后侧,掌心向下贴地,双膝弯曲,双腿慢慢抬离地面向上绷直使得大腿根部尽量向腹股沟伸展,双臂用力将躯干抬离地面,脊柱微微上躬,保持平衡坚持30秒时间。

四柱支撑式

弯曲双手肘。手掌向下贴地,重心放于双臂上,躯干离地上抬平行于地面,练习中双腿可微向两侧打开,躯干上抬时保持脊柱笔直,腹部内收紧,打开双肩,颈部微上抬。练习者运用双臂的力量,可以有效锻炼手臂肌肉,消除拜拜肉,紧实肌肉线条,纤细双臂。

体式要点:

练习者从俯卧姿势开始,双腿并拢伸直放于地面上,屈肘,掌心朝下放于肩部两侧,双膝弯曲内收点地,臀部收紧上提,双臂受力,双膝慢慢离地绷直,使得躯干向上抬起与地面处于同一水平线,颈部上仰,目视前方,保持平衡坚持30秒时间。

