

冬季锻炼三件宝

健身房

入冬之后,气温明显下降,俗话说冬练三九,说明冬季也不能忽视身体锻炼。以下推荐三种适合普通人冬季锻炼的项目。

慢跑 不花钱的有氧运动

慢跑是一项理想的冬季锻炼项目,能增强血液循环,改善心脏功能;促进对脑的血和氧气供应。跑步还能有效刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥与健美。跑步还可大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症的发生率;减缓心肺功能衰退;降低胆固醇,防止或延缓动脉硬化。科学家还发现,坚持慢跑者患癌症的几率大为减少。

慢跑的过程,实际上也是在享受“空气浴”。如果人们经常处在污浊的空气中,就会感到精神疲惫,四肢无力,工作效率下降。因此,无论是健康人还是病人都应到户外多活动,多呼吸新鲜空气。到大自然中去锻炼,体质增强了,不仅可少染疾病,精力也会日益充沛起来。

冷水浴 意志锻炼与体格锻炼同步进行

所谓冷水浴,就是用5~20度的冷水洗澡。冷水浴的保健作用十分明显。首先,它可以加强神经的兴奋功能,使得洗浴后精神爽快,头脑清醒。第二,冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称为“血管体操”。第三,洗冷水浴还有助于消化功能的增强,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的

辅助治疗作用。冷水浴锻炼必须循序渐进,最好在秋天天气逐渐降低时开始,使人体对冷水逐渐适应,以至于到冬季洗冷水浴时不感觉太冷。冷水浴的循序渐进还应包括:洗浴部位由局部到全身、水温由高渐低,以及洗浴时间由短渐长。常见的冷水浴有以下四种:(1)洗面浴。即以冷水洗脸洗脸。(2)脚浴。双足浸于水中,水温可从20左右开始,逐渐降到5左右。(3)擦浴。即用毛巾浸冷水擦身,用力不可太大,时间不宜太长,适可而止。(4)淋浴。先从35左右温水开始,渐渐降到用自来水洗浴。

必须说明的是,冷水浴并非对每个人都适合,对冷水过敏,有严重高血压、冠心病、风湿病、坐骨神经痛,以及高热病人都不宜进行冷水浴。

爬山运动正当时

爬山运动的保健作用是:促使肺通气量、肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加;小便酸度上升,有利于排出更多的废物。冬日爬山,还有耐寒锻炼的功效,对人体生理机能具有特殊的益处。

爬山时,随着高度在一定范围内的上升,大气中的被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,加之气压降低,能促进人的生理功能发生许多变化,对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗作用,并能降低血糖,增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。

山上温度一般较山下低,温度变化较快,这对人体

健康是有益的,可使人的体温调节机能不断处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。对于老年体弱者,不可一味强调耐寒,最好避开气温较低的早晨和傍晚,登高速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服适应空气温度的变化。高血压、冠心病等患者,要量力而行,以防不测。

文/容小翔 图/展龙



科学健身

20岁时你也许每天能跑10公里,一口气能做30个俯卧撑,但到了40岁你可能发现关节不那么灵活了。衰老是不可避免的,难道就这样任其发展吗?事实上你只要尽早开始坚持锻炼,就有助于保持青春活力。为此,专家为不同年龄的朋友设计了增强体力、增强肺功能及保持肢体灵活性的锻炼方案。人们可以按照不同方案进行锻炼,每周3次,每次45-60分钟,坚持下去你也许就不再为体质不佳和身材臃肿而烦恼了。

20岁-30岁 这个年龄段的人身体机能处于鼎盛时期,心率、肺活量、身体的灵敏度等各方面均达到最佳点,可进行一些大强度的锻炼。

你通过肌肉强化锻炼取得的体能,在锻炼终止后不会很快消失,通过耐力锻炼,心脏可提高输血量。这个年龄段的人通过锻炼能为今后的健康储备“资源”。

锻炼可星期一、三、五隔天进行一次。每次做大约30分钟增强体力的锻炼。方法是试举重物,负荷量为极限肌力的60%,一直练到肌肉觉得疲劳为止。如多次练习仍不觉得累,可以加大器械重量,必须使主要肌群(胸肌、肩肌、背肌、二头肌、三头肌、腹肌、腿肌)都得到锻炼。接下来再进行20分钟的心血管系统锻炼,方法是慢跑、游泳、骑自行车等。强度控制在心率

依年龄选择锻炼方案

150-170次/分钟。

30岁-40岁

此年龄段的人身体关节常会发出一些响声,这是关节病的先兆。为了使关节保持较高的柔韧性,人们应多做伸展运动。另外,还要注意心血管系统的锻炼。锻炼仍是星期一、三、五隔天一次。每次进行5-30分钟的心血管系统锻炼,强度不要太大。再做20分钟增强体力的锻炼,试举的重量要轻一些,但做的次数可多做一些。再做5-10分钟的伸展运动,重点是背部和腿部肌肉。久坐办公室的人更要多做伸展运动。方法是:仰卧,尽量将两膝拉到胸部,坚持30秒钟;仰卧,两腿分别上举,尽量举高,保持30秒钟。医生建议,35岁以上的人锻炼前应做心电图检查。

40岁以后

与20岁相比,40岁以上的人体力逐渐下降,肌肉逐年萎缩,身体开始发福。超过40岁的人进行锻炼不仅有利于保持良好的体型,而且能预防常见的老年性疾病,如高血压、心脏病等。

锻炼每星期一、五进行两次,内容包括:25-30分钟的心血管锻炼,中等强度。50岁以上的人锻炼时要注意,心率每分钟不要超过130-140次。做10-15分钟的器械练习,器械重量要比30岁时轻一些,重量太大会损害健康,但次数不妨多些。为防止意外,最好不使用哑铃,使用固定健身器械。做5-10分钟的伸展运动,尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉。周三增加一次45分钟增强体力的锻炼。不借助器械,可采用俯卧撑、半蹲等的心血管系统锻炼,方法是慢跑、游泳、骑自行车等。强度控制在心率自己的承受力而定。文/傅绘



冬季长跑小贴士

冬季气温低,外出晨跑穿着不能太单薄,尤其是上腹部要注意保暖,以免受凉引起脾胃不适。出门前最好喝一杯白开水,不仅能补充机体水分,解除一夜的口干舌燥,而且能降低血液浓度,促进血液循环和物质代谢。有些人习惯于一出门马上就跑,其实这样不好。最好先搓搓手和脸,轻揉两耳廓,戴好手套。再分别转动左右脚腕,活动膝关节。最后,深呼吸一口气,调整好情绪。这时,你可以起跑。起跑后,两臂随跑的节奏自然摆动,脚尖要朝向前方,后蹬要有力,落地要轻柔,动作要放松。长跑时脚的着地动作有两种:一种是脚前掌或掌外侧着地。这种跑步方法速度快、效果好,但比较费力,它适合于专业运动员。另一种是全脚掌落地过渡到前掌落地。这种方法,腿的后部肌肉比较放松,跑起来省力,但速度较慢,适合于大多数人,用于平时健身很适宜。在长跑过程中,人体对氧气的需求量不断增加,因此要注意呼吸节奏。一般情况下,可两步一吸或三步一吸,注意节奏不能起伏过大。在吸气方式上,应采用鼻呼吸或口鼻混合吸,用口吸气时,可用舌抵住上腭,以避免冷空气直接大量吸入而造成对肺部的刺激。在长跑中,由于氧气供应落后于肌肉的活动需要,会出现“不适应”的现象,使人感到腿发沉、胸发闷、呼吸困难,不想继续跑下去。这时,要适当降低跑速,调整好呼吸节奏,树立坚持下去的决心。不久,这种“不适应”就能消失。跑步后,进一步做好基础锻炼,能取得更好的健身效果。可以做一套广播体操,也可以进行压腿、踢腿、跨跳、纵跳摸高、单腿跳和高抬腿练习,锻炼下肢力量和耐力。整个练习做完后,不要急于休息,可以原地蹦蹦跳跳,注意全身要放松,两臂自然抖动,两腿交替前后左右自然摆动。然后,拍膝俯身,两手握拳或成掌形,捶打大腿和小腿肚,使肌肉充分放松。文/郑定劭

冬练易出现的2种意外

红绿灯

鼻出血 初冬时节,风多雨少,空气干燥,鼻黏膜的水分蒸发很快,毛细血管弹性降低,变得脆弱,参加体育锻炼时,如果受到强烈震动,就容易破裂出血。

那么,怎样预防鼻出血呢?首先,要保护好鼻黏膜。常用手指挖鼻孔是一种坏习惯,这样会使鼻毛脱落,黏膜受伤,引起血管破裂出血。如果感到鼻子干燥不舒服,可用毛巾或棉花蘸温开水轻擦,也可以用温水蒸气熏一熏。其次,在参加体育锻炼时,特别是在跑、跳时要注意前脚着地,充分利用其缓冲作用。进行对抗性活动,要避免头部、鼻部的强烈震动和冲撞。

一旦出现鼻子出血,要立即停止锻炼,仰头,用力捏住鼻子,以达到止血的目的。如果止不住血,可用毛巾蘸上冷水捂在鼻子上,使血管收缩,防止血继续外流。如果出血量大,用以上办法不能止血时,可用清洁的棉花(最好是脱脂棉)或纱布卷成条状,沿鼻孔塞入鼻腔,紧紧填塞。如果有“三七粉”或“云南白药”等止血药物,也可适量服用。如果经上述方法处理后仍出血不止,则应前往医院诊治。

运动过敏

冬季的气温、湿度、气压发生剧烈变化,机体不能适应时,人就会发生过敏反应,这在医学上称为气象过敏症。冬季锻炼尤其是在剧烈运动后半小时内,易产生运动过敏症。老年人和妇女更易出现运动过敏反应。

冬季天气剧烈变化时,可暂停室外锻炼2-3天,改为室内活动。运动前要充分做好准备活动,以提高机体对寒冷的适应能力。锻炼时要掌握好运动量,一般不宜剧烈运动。锻炼前1-2个小时最好不要进食,这有利于减少运动过敏症的发生。

文/陈玉芳

冬雾危害大 晨练应止步

冬季气温低,雾容易形成,尤其是清晨,有时大雾弥漫。因雾引起的大气污染对人体健康的危害不可低估。特别是喜欢外出锻炼的人,在冬雾的清晨应该止步。为什么雾天会加剧大气污染、危害人体健康呢?原来,当细小的水珠飘浮在低空形成雾时,小水珠会溶解和吸附一些地表的有害物质,如酸、碱、苯、酚以及尘埃、病原微生物等。雾的形成使这些有害物质滞留、积聚,浓度较高而又得不到扩散、稀释,污染就相应加重。如果冬雾持续数日,空气中污染物会迅速增加。在雾中锻炼,人吸入或接触到有害物质,可引起气管炎、喉炎、肺炎、鼻炎、眼结膜炎,以及过敏性疾病。

晨练者在运动时,由于肌肉和骨骼的活动加强,体内的产热量增加,为了维持热平衡,需要借助排汗来散发热量。但是,大雾时,气压高,空气湿度大,汗液不易蒸发,不利于皮肤的散热,有碍肺泡的气体交换,这样,就会使人感到闷和周身不适,出现胸闷、憋气、疲乏、头昏等供氧不足的症状,并且容易引起伤风感冒,诱发高血压、冠心病、呼吸系统和脑血管病。

历史上曾经发生过多次“杀人的事件”。比利时马斯河谷地区1930年12月持续一周的烟雾,致60人死亡;1948年10月底,美国多诺拉持续5天大雾弥漫,17人致死;最可怕的是1952年12月5日至9日的英国伦敦烟雾事件,造成4000人死亡。这些都说明雾对人体的危害。因此,浓雾天最好不要到户外进行体育锻炼,特别是患有呼吸道疾病和心血管疾病的病人,以及年老体弱者,更应当心。此时,可暂时改在室内做徒手操、打太极拳等,或者推迟时间,待雾散后再去锻炼。

文/杜长明

运动医学

失眠是不少都市人的烦恼。长期失眠会危害身心健康。据调查,我国人口的失眠症发生率高达10%以上,并且随着社会的发展和生活方式的加快,失眠症发生率还在上升。对于失眠症,人们常用的方法是吃安眠药。但是长期服用安眠药,往往导致副作用越来越大,而疗效却越来越小,毒副作用也越来越大,失眠者会引起口苦、心悸等不良反应。

一些研究表明,平日多做运动有助于睡眠。这是因为机体活动后出现疲劳,需要通过睡眠得以恢复和补偿。另一方面运动可以对导致失眠的一些疾病给予辅助治疗,如抑郁症。通过长期体育锻炼能有效改善焦虑、抑郁等不良情绪,从而保证睡眠质量。

锻炼时,需要根据个人兴趣选择锻炼内容。美国南加利福尼亚大学医学院曾做过这样的实验:将30名因神经过敏紧张导致失眠的中老年人分为3组。甲组,服用400毫克氨基甲酸酯镇静药。乙组不服药,而是愉快地参加体育锻炼。丙组不服药,被迫参加一些不喜欢的运动。结果表明乙组失眠治疗

运动帮你入睡

效果最好,轻松愉快地运动胜于服用镇静药。丙组的效果最差。

另外,锻炼时间以下午4-5点为宜。英国一位医学家曾把一些志愿者分为两组,在同一天的上下午分别进行相同种类和等量的运动。他们活动后的疲劳程度上同一时间睡觉,并用电脑扫描记录仪检测他们每个人的睡眠情况。结果显示,早晨和上午运动的人,晚间睡眠状况与往常差不多。而下午运动的人,晚上的睡眠情形比平日好很多。这是由于下午运动距晚上睡觉的时间不太长,且运动时产生的肌肉疲劳和所消耗的体力在上床睡觉时仍未完全恢复,故下午运动更有助于睡眠。

睡觉前2-3小时,若能洗个热水澡,然后吃点东西,比如吃一片面包和一个水果,或者喝一杯牛奶,更加有助于睡眠。文/国家体育总局科研所 张忠秋 王智

中年人宜做悬身运动

运动处方

人到中年,身体开始发生一些退化性变化,如肌肉萎缩、关节僵硬、心肺功能下降等。运动医学专家认为,如果能经常做些悬身运动,就能防治老年性疾病,收到健身祛病、延年益寿的良好功效。

悬身运动就是两手握住比自己稍高的单杠、门框等,根据身体状况,两手用力上拉,身体尽量向上,两脚离开地面。如果两臂力量不足,抬起脚跟,以脚尖着地也可。此法每天锻炼2-3次,每次2-5分钟,持之以恒,会收到良好的效果。

悬身运动能使全身肌肉得到牵伸,减轻腰部的承受压力,尤其使上肢和腰部的肌肉得到锻炼,改善这些部位的血液循环,使肩部与腰部的功能增强,避免出现肌肉萎缩、骨质增生等现象,对防治中老年人最易发生的肩周炎、腰背酸痛、驼背、脊柱侧弯等都有良好的功效。

悬身运动不仅能锻炼肌肉,而且也能扩张肺部,增强新陈代谢,使生命力更加旺盛。文/王小溪 图/展龙



轻松健身在随时

健身经

很多人对待健身有些太郑重其事,又是指导老师,又是场地器械,还要大段的时间等,反而到最后只重视了形式而忽略了健身之根本。还有的人不知采取哪种锻炼方式好,今儿跟着跑,明儿随着舞,最后渐渐失去了健身的兴趣。其实只要有健身心,生活中处处都有健身项目,随时都可以调整身心操。

伏案工作时,我每隔1-2个小时起身,两手叉腰做腰部左右扭转动作,以缓解腰部肌肉的疲劳;甩掉双手,活动手腕,双目远眺,以调节眼睛疲劳;然后拍打身体各部位,以震动身体内部各脉络和器官,放松心情,振奋精神。推车上坡骑上坡,我骑自行车上班的途中有一段很长的上下坡路,这对我来说是一处锻炼的好场所。过这

个路段时,我从来都是跟别人反着劲儿走——用力骑车上坡,快步推车下坡,达到了出汗锻炼的目的。健身在心手常动,学习思考或看电视时,我会习惯性地做一些络生津的小动作,如双手腕的绕环,两手掌的对搓,以疏通经络;叩齿、卷舌,以固齿生津;按摩内关、合谷和足三里等穴位,以起到舒筋活血的功效。随时随地健身走,家中光脚走是我的习惯,可以按摩脚底穴位,对健康非常有益。出门散步时我时而大步流星,时而倒行侧走,时而踮脚高抬腿,时而脚趾抓地走……长久如此,使我感觉走路轻盈如风,充满精气神。

放松身心深呼吸,每晚睡觉前做几次腹式深呼吸可使内脏运行顺畅,平稳进入梦乡。仰卧放松,然后吸入一口气,有意识地使肚子鼓起,憋住,然后慢慢呼气。每次呼吸要深而慢,时间越长越好。腹式呼吸是对内脏器官的“按摩”,费时不多,随时可做。以上就是我的健身经,轻松易做,简单实用。文/宋洪忠

健身过程出异常 暂停锻炼莫逞强

人的身体机能受各种因素的影响,会出现不同变化。在健身过程中如果遇到以下异常现象,应暂停锻炼,适当调整后,再进行锻炼。

全身疲劳 在健身中出现身体软弱无力、精神不振、情绪不佳、无锻炼欲望、不思饮食、头昏、胸闷、难以入睡等现象时,说明身体已经过度疲劳,应及时调整健身内容,降低要求,必要时暂停锻炼,积极治疗,注意休息,待身体恢复后,再继续锻炼。否则就会损害身体健康。

冷出汗 健身过程中锻炼者有时会出现脸色苍白、冷出汗、四肢无力的现象,这是因为初次锻炼时身体不适应或没有遵守循序渐进的原则,运动量过大,体内出现暂时性缺氧所致。遇到这种现象,应马上到空气流通的地方进行深呼吸,或仰卧地上,两臂放在体侧,深深吸气,同时直臂向上经体侧举至头顶上方,使胸腔尽量扩展,缓缓呼气,双臂还原,同时充分吸气。这样连续做十几次就会消失。

肌肉无力 有些人一进健身房就急于脱掉过多的衣服进行练习,如果室内气温较低,极易受凉感冒,而且因身体出汗散热过快,还会降低肌肉的兴奋性,使所练部位的肌肉群由结实饱满转为松弛萎缩,出现肌肉无力现象。此时,应暂停锻炼,穿好衣服,注意保暖。

头晕眼花 在健身时,如出现胸闷、难以入睡等现象时,说明身体已经过度疲劳,应及时调整健身内容,降低要求,必要时暂停锻炼,积极治疗,注意休息,待身体恢复后,再继续锻炼。否则就会损害身体健康。

关节疼痛 刚开始参加锻炼的人,或长久停止锻炼后又恢复锻炼的人,以及变换新的锻炼内容,都会引起某部位肌肉酸痛。这属正常现象,一般不会引起功能障碍。若疼痛发生在关节或关节附近,并有功能障碍,这就正常了,应停止活动,到医院检查。文/季玉光