高温瑜伽 让身体在冬日里热力四射

瑜珈历史悠久，正式传入中国只有40年左右。最近我国很多大城市开始流行在摄氏35℃至38℃下练习“高温瑜珈”。“高温瑜珈”正逐渐成为时尚男女崇尚的健身项目。下面就让我们来了解一下“高温瑜珈”。 ——编者

时尚运动

在38℃的高温房里，身体在冒汗，毛孔在呼吸，手指也开始发黏。双手合掌努力上举，一条腿试着向后缠绕另一条腿，然后慢慢屈膝，保持平衡，坚持20秒；或是双脚并立，直臂向上合掌，尽量伸展，好像要碰到天空似的，慢慢地脚跟离地，重心落在前脚掌上，保持平衡……如果你热衷于时尚运动，那么这个情景对你来说可能不会陌生，或许你早已亲身体验过。这便是风靡全球的源于印度的健身方式“HOTYOGA（高温瑜伽）”。

高温瑜伽与传统瑜伽最大的区别是，练功房的温度必须达到38℃以上。高温瑜伽的创始者、美国印度瑜伽学院的创办人Bikram Choudhury为高温瑜伽作过这样一个形象的比喻：把一块钢铁加热后，用锤子能够很轻易地改变它的形状，而没有经过加热的钢铁，形状很难改变。38℃的室内温度在令体温提高的同时，还可以加快血液循环，柔软因缺少运动而变硬的肌肉和筋骨。这样，即使是平时非常缺少运动的身体，也可以轻易完成各种伸展动作，且不易受伤。所以，高温瑜伽非常适合初学者或长期缺乏运动的人。

一节高温瑜伽课大约90分钟，其中包括26个伸展动作，体位包括仰卧、站立和盘坐。一组扭转、弯曲、伸展动作能直接刺激神经和肌肉系统，改善脊椎柔韧度，特别适合办公室一族练习。身处高温房间，身体短时间内就会出汗，达到了热身的效果。90分钟的练习后，身体能达到一个平衡的境界，可以将充满氧气的新鲜血液输送到身体各个部位。高温瑜伽还具有令腺体活动正常化的功能，所以长期练习高温瑜伽，对失眠、偏头疼、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等有辅助治疗作用。另外，练习高温瑜伽还具有减少面部皱纹，增强机体抵抗力，改善视力与听力，保持情绪健康，以及减肥等作用。

个人体验

体验者：Maggie，26岁，钢琴师。

和成千上万的女性一样，Maggie练习瑜伽的主要目的是减肥。Maggie认识一位“发福”的男士，他因为练习瑜伽竟在两个月内减了30磅（28斤左右）体重。于是Maggie抱着试试看的心态报名参加了高温瑜伽训练班。

第一节课就让Maggie爱上了高温瑜伽。Maggie记得第一节课是这样训练的：

按照瑜伽教练的嘱咐，在训练前3个小时不吃东西，并且在课前20分钟喝一大杯白开水。

换上舒适的运动衣，走进高温瑜伽教室，迎面而来的是一股热气。在灯光稍暗的房间里，已经坐了15个人，屋里异常安静，有些人的脸和手臂上已经冒汗了。

因为是第一次来训练，教练特别安排Maggie躺在一扇门旁边，让她随时可以透透气。教练先介绍了基本的课程安排，并提醒学员要勤喝水，然后便开始授课。刚做了一两个动作，Maggie便开始冒汗了。每个姿势教练都要求重复做一次，而且速度比较快。每一个动作做完，身体都要调整和放松。

在38℃高温下，Maggie感觉身体的柔韧性似乎提高了，伸展可以达到最大限度。30分钟以后，汗水已经“肆无忌惮”地涌出来，衣服也几乎湿透了。Maggie喝了好几次水，不过流汗的速度好像比喝水还要快。教练提醒学员，如果觉得心跳和呼吸有异常，一定要停下来调整一下，但不要立刻到室外去。

终于结束了最后一个动作。虽然动作都不算很难，但Maggie还是觉得很累。她冲进淋浴间，冲过身后，感觉身体开始变得轻松，皮肤和思想都感觉彻头彻尾地清爽了。

有了第一次高温瑜伽体验后，Maggie开始爱上高温瑜伽，每周训练3次。坚持了差不多一个月后，Maggie的身体开始有了明显的反应。以前因为工作的关系，Maggie一天要坐八九个小时，使得坐骨神经受损，定期要做物理治疗。如今，Maggie的腰酸背痛症状大大缓解，连医生也惊叹不已。

练习小贴士

练习高温瑜伽前3个小时不要进食，保持空腹状态。

准确把握喝水时间。练习前无需喝很多水。如果喝水过多，身体里的很多血液就要参与水的消化，这样会影响练高温瑜伽时的血液循环。教练一般要求学员在动作间歇喝一两口水，目的是润一润喉咙。练习完毕之后要多喝水。

每周练习3次。练习高温瑜伽会出很多汗，身体消耗比较大。高温瑜伽不宜天天练习，每周练3~4次就足够了，否则会起到相反的作用。

在训练时，全程都用鼻子呼吸，因为鼻毛可以过滤脏空气和有害细菌，鼻子呼吸也有助于安定神经。

把握动作的缓慢程度和全身移动的感觉比完成动作更重要。 文/郑定劲

了解瑜伽

瑜伽起源于五千多年前的印度，“瑜伽”是梵文YOGA的音译，意思是和谐、统一。它通过姿势、呼吸和意念的紧密结合，达到调身、调息、调心的目的，把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界。人们现在常讲的瑜伽，主要是指用来增进身体和心智健康的练功方法。

图为“杂牌羽毛球队”的部分队员（后排右二为本文作者）

健身看台

杂牌羽毛球队

在四川省广元市旺苍县儿童乐园，常年活跃着一支杂牌羽毛球队。

在这支羽毛球队里，有男有女，有老有少，大家从事的职业各不相同，因此有了“杂牌羽毛球队”的称呼。

儿童乐园里草木茂盛，空气新鲜，鸟语花香。地理位置得天独厚，有利于健身养生。

每天早晨人们从四面八方来到儿童乐园，有遛鸟的，有舞剑的，有打太极拳的，有练功做操的，有借助体育器械锻炼的，有打羽毛球的……儿童乐园成为了人们健身的乐园。

在这么多支健身队伍里，最为活跃的当数“杂牌羽毛球队”。球队建队于上个世纪90年代初。最初只有几位羽毛球爱好者参加，慢慢地队伍不断壮大，各行各业的人都来参加，有机关干部、工人、教师、学生、离退休人员等。队员年龄相差悬殊，有少儿、弱冠、而立、不惑、知天命、花甲、古稀等不同年龄段的人。球队接纳所有热爱羽毛球运动的人。球队开始时没有队长，没有教练，群众自愿参与，大家都是在羽毛球场上认识的。随着球队队员不断增加，大家推选了一位大姐为队长，推选一位教过体育的老师为教练。大家在队长和教练的带领下，十几年如一日，不论春夏秋冬，每天从天刚亮陆续到场，直至朝霞洒满球场、汗流浃背而归。新的一天从欢声笑语的早晨拉开序幕。

杂牌羽毛球队以重在参与，寓教于乐为宗旨。队里打比赛时，经常一场球打得难解难分，气氛高涨，热血沸腾。中年人在场上生龙活虎，不亚于年轻人。比赛的激情可与世界杯羽毛球赛一争高下。输者罚做十个俯卧撑，不分老幼，不分性别，开心的笑声连绵不断。此时队员们早已把下岗的忧伤、退休的无聊、职场的压力、人间的烦恼抛到九霄云外了。

队员们都有一个共同的认识：不分老少，重在参与，坚持锻炼，量力而行，增强体质，陶冶情操。老年人通过打羽毛球，晚上睡得更香了，胃肠道消化也正常了；中年人通过打羽毛球，增强了体质，拒绝了“富贵病”；少儿通过打羽毛球，身体强壮了，很少生病厌食了。 文图/周福昌

红绿灯

晨练防抽筋

有的人晨练时，尤其是在寒冷的冬季里，小腿或足部肌肉不由自主的强直性收缩现象，这就是抽筋。晨练时抽筋主要有以下几种原因：

寒冷刺激 人们从温暖的室内走到户外，肌肉受到低温影响，兴奋性提高，运动前又未做准备活动或活动不充分，再加上未注意保暖，肌肉便易发生抽筋。

汗液丢失过多 运动时间过长或运动量过大使得机体大量排汗，体内电解质随汗液大量排出，引起肌肉兴奋性提高，导致肌肉抽筋。

疲劳 疲劳的肌肉使血液循环和物质代谢改变，导致乳酸堆积。乳酸对肌肉收缩有刺激作用，致使肌肉抽筋。

肌肉抽筋不严重时，适当牵引痉挛的肌肉，一般可得到缓解。牵引时用力宜均匀缓慢，以免造成肌肉拉伤。如小腿腓肠肌痉挛时，可伸直膝关节，同时用力将踝关节充分背伸；脚部抽筋时，可用力将足和足趾背伸，还可局部按摩，用力按压，揉捏，点掐委中、涌泉、承山。

避免抽筋现象发生的最主要措施是做好预防工作。如运动前认真做准备活动，冬天锻炼注意保暖，注意补充水分，疲劳或饥饿时不宜进行剧烈运动等。 文/张洪军

老人冬季晨练莫剧烈

国外一项针对健康老年人和青年人冬夏季血压变化的研究发现：冬季，老年人的收缩压和舒张压都比青年人高。单独比较，老年人冬季血压又大都比夏季高，并且有一定的规律性，即清晨升高，白天处于相对平稳期，夜间下降。研究者认为，老年人冬季血压高于夏季，特别是冬季清晨及上午的血压明显高于夏季，主要与冬季室外温度低，老年人对寒冷的防御能力差有关。

老年人急性心血管疾病发生的昼夜节律变化与血压升高，尤其是与上午和傍晚至睡前的血压升高的节律一致，这提示老年人冬季上午血压升高有很大的潜在危险性。研究者告诫，老年人在冬季，特别是冬季早晨，应避免做剧烈的体力活动或运动，患有高血压症者，更应注意这点。

文/蒲昭和

欲成长寿翁 先练腿脚功

人老腿先老。老年人防老抗衰，应先从腿脚锻炼开始。这里推荐一套锻炼腿脚的方法：

卧位运动趾与踝 仰卧床上，双下肢平伸，双足一起做屈趾、伸趾交替运动30次，五趾分离、并拢30次，然后旋转踝关节30次。这是运动前的准备动作。

坐位蹬滚子运动 找一段长40厘米、直径10~20厘米的圆木或石滚子，放在地板上，人坐在床边，双足蹬在滚子上前后滚动100次。如果用中药药碾子代替滚子更好。这种有规律的蹬足运动可以达到舒筋活血的目的，即使是不能站立走路的人，也可以完成这项运动。

踏脚走路练屈肌 踏脚走路，就是足跟提起完全用足尖走路。踏脚走路时你会感觉到足心和小腿后侧的屈肌群十分紧张。行走百步即可，可分段进行。这比一般行走时对屈肌的锻炼效果强得多。此锻炼有利于通畅三阴经。

足跟走路练伸肌 即把足尖跷起来，用足跟走路。这是锻炼小腿前侧的伸肌，行百步，可疏通三阳经。

侧方行走练平衡 人向侧方行走时，主要是锻炼内收、外展肌群，以及日常运动量较小的肌群。另外，侧方行走可使前庭的平衡功能得以强化。先向右移动50步，再向左移动50步。

倒退行走益循环 人向前行走时，是足跟先着地，重心逐渐移向足尖，而倒退时，是足尖先着地，重心向后移到足跟。这样更有利于静脉血回流。另外，倒退时，改变了脑神经支配运动的定式，启用了不少平时不常运用的神经，强化了脑的功能活动。每次倒走百步为宜。

四肢爬行降血压 爬行时，躯体变成水平位，减轻了下肢所承受的重力，血管变得舒张松弛，心脏排血的外周阻力下降，有利于缓解高血压。这已被大量实践所证实。

踩足按摩促回流 趴在床上，双足背贴床面，足心朝上，让小孩赤脚踩压你的双足。孩子的足跟对准大人的足心，做踏步动作50~100次。此法对促进血液回流大有好处。没有孩子帮助，自己按摩也可。

老年人如能每天坚持做上述锻炼，就会延缓双腿衰老，也有利于心脑脏腑的保健。 文/王有国

图为获得太极拳比赛第一名的84岁的陈国柱老人

第一落点

11月28日至29日，沈阳市首届“凤祥杯”传统武术比赛在沈阳市皇姑区体育馆举行。沈阳市沈河、皇姑等6个社区的300余名武术爱好者参加了此次比赛，其中年龄最大的84岁，最小的6岁。比赛项目有太极拳、太极扇、刀、棍等。

近年来，沈阳市深入开展群众性武术活动，不仅弘扬了传统武术，还使人们通过习武，强健了身体，丰富了生活。

摄影报道 张金生

倒走可消除腰背痛

运动处方

“腰酸背痛”有时是某种疾病，如心脏病、胆囊病、贫血、骨关节病变、青光眼、月经不调等的症状，然而，大多数是由过度劳累、精神紧张、使用不合适的寝具，以及意外事故引发的。活动不当和用力不当是造成腰背痛的直接原因。

人熟睡一夜后，腰间盘会因吸收水分而膨胀，有可能压迫神经。这也是为什么早起时腰痛加重的原因。起床后进行腰部运动，脊椎骨按压、摩擦腰间盘，可挤出多余的水分，从而减轻疼痛感。活动腰部一般只需2~3分钟即可，也可采取走步或倒走的方式。

倒走又称反走健身法，即人向后走，膝盖不要弯曲，步子大小根据个人情况而定。手握拳，四指握住大拇指，手臂轻轻地前后摆动，走100步后向后转，再走100步。呼吸采取口吐四口气（四拍）、鼻吸三口气（三拍）方式。另外，可以在倒走的同时，有节奏地用双手敲打腰部，左一下右一下。倒走最好在清晨进行，晚间不妥，主要是因为光线昏暗不安全。在室内进行也可以，但应开窗，使空气流通。此项运动有时可马上使腰痛感减轻，但要持之以恒。 文/罗玉菊

健身热线

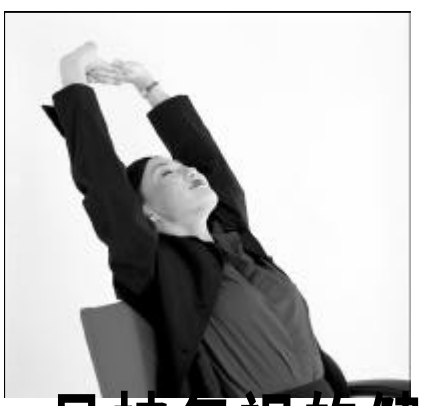
问：大夫，我是一名“老慢支（慢性支气管肺炎简称慢支，多见于老年人，所以又有‘老慢支’之称）”患者。以前由于工作繁忙，没有时间锻炼。去年我退休了，开始按照医生的嘱咐锻炼身体。可如今“老慢支”还在折磨我。医生曾对我说，经常、适度地锻炼可以增强机体抵抗力，防治“老慢支”。可我都锻炼很长时间了，为什么“老慢支”还经常发作呢？ 广西 吴成

答：医生讲经常、适度地锻炼有助于防治“老慢支”，这没有错。但是，想在较短的时间内就将患了十几年，甚至几十年的疾病“消灭”掉，不太现实。“老慢支”是一种很难根治的疾病，使用药物、合理饮食及锻炼，只能控制其发作的次数与程度，但很难制止其发作。

期待锻炼根治痼疾，有时还可能因盲目增加运动量，带来不必要的运动性损伤。体育锻炼应循序渐进，在练习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由易到难、由简到繁，循序渐进。以跑步为例，开始可先进行散步等运动强度不大、活动量较小的练习。活动一周或10天，待身体适应后，再进行小强度的慢跑，以后逐渐增加跑步的速度和距离。另外，锻炼者要充分认识到，体育锻炼效果不可能在短时间内立竿见影，只有持之以恒，才有望取得理想效果。

文/广西民族医药研究所 主任医师 容小翔

锻炼了，“老慢支”为何还不除



易被忽视的健身方式

健身房

日常生活中，健身不一定非要大量投资，也不见得非用大块时间，只要我们加以留意，便会找到许多简便易行的健身方法。

步行 如今人们多以车代步，步行越来越少了。其实，合理步行，可促进胃肠蠕动和消化液的分泌，对食欲不振、消化不良或有便秘的人，有时会收到比药物治疗更好的效果。步行还可以缓解神经紧张，调整大脑皮层的功能活动，对一些患有神经衰弱、情绪紧张的人来说，又是一剂镇静良方。步行作为一种富于节奏的运动，能协调血管的收缩和舒张功能，具有降压的作用。步行要掌握正确的方法。步行时，身体直立，耳、肩、膝、踝应成一直线垂直于地面。下巴贴近颈部，背部挺直，臀和腹内收，双肩放松，屈臂，使肘部成直角，双手轻轻握拳，行走时双臂前后摆动。

梳头 头是“诸阳之首”，指挥和调节着人体的各种活动。梳头是最理想的脑部运动之一，通过刺激穴位，按摩经络，可改善脑部血液循环。多梳头，还可以增寿，能使面容红润，精神焕发。此外，梳头还是治疗失眠、眩晕、心悸、中风后遗症的辅助手段。人们每天可梳头3~5次，每次不少于3~5分钟，其中晚上睡前最好要梳一次。

伸懒腰 伸懒腰促使全身大部分肌肉收缩，可使体内脏器对心、肺产生挤压，持续几秒钟后，淤积的血液被赶回心脏，从而大大地增加血流量，改善血液循环，使更多含氧充分的血液供给大脑，消除人体疲劳，使人感到全身舒展，精神爽快。

踏脚 人的小腿肌肉每次收缩时挤压出的血量大致相当于心脏的每搏排血量，故被誉为人体的“第二心脏”。工作间隙，尤其是在久坐或久站后下肢酸胀、乏力时，可做一做踏脚运动。因为踏脚时小腿后部肌肉的收缩挤压会促进下肢血液的回流，加速血液循环，可防止下肢静脉曲张及皮肤色素沉着。具体方法是：双足并拢着地，用力踏起脚跟，然后放松，重复多次。

拍耳朵 人的耳朵上分布着几十个穴位，它们通过经络与全身器官保持着密切联系。经常拍打耳朵，刺激穴位，按摩经络，可促进气血运行，调动体内正气，增强机体的抵抗力。此法还能消除疲劳，振奋精神，对耳鸣、头痛、眼花、失眠等症有良好的辅助疗效。拍打耳朵一般每天早、中、晚各一次，每次拍打100下，掌离耳8~10厘米拍打，力量以耳朵感到舒适为度。

摇头晃脑 颈椎介于胸椎和头颅之间，易发生磨损，特别是长期低头或伏案工作，使相关部位长期处于“疲劳”状态，极易引起颈椎部的骨质增生，压迫神经致使手臂麻木。如果平时多进行颈部活动，可加速颈部的血液循环，使相关的组织得到放松，能预防颈椎病的发生。摇头晃脑时采取坐位或立位，颈部先向左转几圈，再向右转几圈，再左右晃动几下。开始时动作宜轻柔，速度缓慢，次数相应较少。逐渐增加强度和次数，时间可由初始时的十分钟左右逐渐增加至半个小时。每日早晚各做一次。若有头晕感可停下来，做几次深呼吸，待头脑恢复正常后再继续。动脉硬化患者和重度高血压患者不宜做此锻炼。

文/晟永庆

头颈锻炼不当可能偏瘫

今年68岁的霍老太，每天坚持锻炼，一年四季从不间断。前不久，她进行头颈锻炼时，突然感到眼前发黑，左侧肢体一下子就不听使唤了。经医院CT检查证实，老人颈部动脉硬化严重并伴有硬化斑块脱落，阻碍了大脑的供血。医生介绍，霍老太的病症是大脑供血不足造成的。医生说，如今一些老人喜欢做晃动颈部的锻炼，实际上是一种误区，老人进行剧烈颈部活动危害很大。现在许多老人都患有动脉硬化，轻度动脉硬化患者活动颈部带来的危害还不明显，但对于重度动脉硬化患者来说，活动颈部不当会使其大脑血液供应减少，出现头晕、头痛和记忆力减退等症状，甚至发生“缺血性脑中风”。

医生提醒，老年人在体育锻炼时不要过度活动颈部，特别是伴有头晕和记忆力下降的动脉硬化患者，严禁过度活动颈部，平时也不要猛回头和扭头，以避免由于颈部动脉硬化造成“缺血性脑中风”的发生。

文/于峰 图/卢吉全