

科学合理运动减轻春季过敏症状

江苏无锡已设立11家运动促进健康中心

近日,随着江苏省运动促进健康中心(无锡市第九人民医院)在无锡市金融港揭牌成立,无锡市已设立11家运动促进健康中心(站、点),为市民科学运动、运动康复提供全方位指导。

随着健康中国和全民健身国家战略的深入实施、人民群众对健康认识的不断深入,运动促进健康,从“治已病”到“治未病”转变已成为共识。无锡市体育部门和卫健部门正积极探索建立部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式。

作为省内首批试点单位,新成立的江苏省运动促进健康中心(无锡市第九人民医院),由市九院、无锡太湖人才发展中心、

江南大学体育部合作共建,占地500平方米。中心分设体格检测区、健康宣教区、健康咨询区和训练区,配备高精尖检测设备和百万级训练器械,拥有包括运动医学专业医生、资深康复治疗师、社会体育指导员、运动处方师等在内的高水平专家库,“医、体、康”一体,为高层次人才提供个性化运动处方,开展专业化科学化训练、运动损伤防治、运动康复等服务,定期跟踪、评估体质健康,以及赛前健康检测,为市民提供科学健身和运动康复的专业服务。

另两家省级试点单位,无锡市中医医院和无锡滨湖区雪浪街道卫生服务中心同时揭牌。

四川自贡启动“万步有约”健走激励大赛

四川自贡市第九届“万步有约”健走激励大赛暨第二届“健走天府·万步有约”活动近日在自贡大安青龙湖启动。本次活动也标志着全市职业人群“科学健走100天,卫体融合防慢病”大型群体性健康促进活动开始。

健走作为一种简单易行的运动方式,不受场地、时间、体能的限制,适合所有年龄层的人群参与。长期坚持健走有助于消耗体内脂肪,降低血压、血糖、血脂,从而远离心血管疾病和糖尿病等慢性疾病的困扰。“万步有约”活动的目的在于全社会范围内推广“日行一万

步”的健康习惯,引导群众养成健康的生活方式,有效减少慢性疾病的发生率,提升人民群众的幸福感和获得感。

近年来,慢性病呈上升趋势,自贡市将慢性病防治工作纳入健康自贡行动计划,并建立了疾控、医院、基层医疗机构“三位一体”的防治体系。通过推广健步走这一适宜各年龄人群的运动,引导群众形成自律的健康生活方式,推动慢性病防治工作取得新成效。

本次活动由自贡市卫生健康委、市教育和体育局、市总工会联合主办。

通过运动可以很好地纠正这种免疫系统的紊乱,对人的身体健康大有裨益。经常参加适当运动,养成运动习惯,能够增强自身的抵抗力和免疫力,维持最佳健康状态。

运动要避免开早晚。过敏体质的人到户外运动要选空气中花粉水平较低的时间段出去。早晨5点到10点是花粉扩散高峰期,最好不在此时外出运动。黄昏时空气中的花粉水平最高,所以要避开这个时间段外出锻炼。如果时间上选择余地不大,到户外运动要戴口罩,预防吸入过多花粉,锻炼完毕回到家里用生理盐水清洗鼻子,也可以使用专门的清洁剂去除鼻腔内残留的花粉。

户外运动减轻疲劳远离春困

天气暖和之后,很多人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡,这就是人们常说的“春困”。究其原因,气候转暖后,体表的毛细血管因舒展而需要增加血流量,这时脑组织的血流量就会相应减少,脑组织供氧不足,从而出现困倦、疲乏、嗜睡的现象。

赶走春困,运动很有效。运动可改善人体的代谢过程,增强血液循环和呼吸功能,对中枢神经系统有一定的刺激作用,所以春季多运动可以促进气血流通,使身体机能处于良好状态。国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌表示,春天最适合进行亲近大自然的户外运动,如走路、骑行、慢跑、登山等。

快步走是春天适宜的运动。对于平常缺少锻炼的人来说,刚开始就练跑步不太科学,容易对膝关节造成冲击。而用快走的方法既呼吸了新鲜空气,又达到了运动减脂的效果。慢走5分钟之后,就可加快步伐,每分钟约能行120至130步左右,每次至少30分钟。

登山也是春天一项极佳的有氧运动,山中的空气清新,对于改善肺通气量,增加肺活量、提高肺功能有益,同时还能增强心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平,有利于改善人体平衡,增强四肢协调能力,尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段,可使人体肌纤维增粗、肌肉发达,增强肢体灵活性。另外,登山远眺可以解除眼部肌肉的疲劳,还可使紧张的大脑得

到放松和休息。

赶走春困除了要运动外,还要注意休息和饮食,保证一定的睡眠,足够的睡眠有助于消除疲劳。饮食上增加蛋白质的摄入,适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物,以保证人体优质蛋白质的需求。多食碱性食物和体内酸性产物,消除疲劳。

保持合理运动强度唤醒活力

赵斌提醒,合适的运动强度对于身体健康至关重要。运动强度过大,会给身体带来损伤。运动强度不够,对健康影响微乎其微。运动强度要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。不管选择何种运动方式,运动过量都会导致心率增快,疲劳感不易缓解。

在监控运动强度的方式中,自我感觉是最为便捷的。如果感觉到轻微的心跳加快,身体微微出汗,在运动结束后能够在短时间内消除因运动带来的疲劳感,且第二天早起后也不会感觉到肌肉酸痛等不适感,那么前一天的运动强度较为合理。但如果在运动后久久不能恢复原状,第二天起床后感觉肌肉酸痛,甚至出现恶心等情况,那么前一天的运动强度偏大,需要及时调整。

除了循序渐进地增加运动量外,还要关注心率和身体的疲劳感,每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估:观察身体有没有不适症状、有没有运动的欲望、是否心甘情愿去运动、睡眠是否充足。运动时,最好不要空腹。运动前适当补充一些能量,如香蕉、碳水化合物等;如果选择户外运动,天气状况也很重要,遇到气温低的天气,户外运动时要注意保暖。

此外,运动结束后不要马上停下来,应该做一些拉伸放松活动。特别是跑完步后,要看看心率反应,感受心跳快不快,能否马上恢复到正常的心率水平。同时,也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态,决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

图片新闻



庆祝航天日 乐享接力赛

近日,在第九个“中国航天日”来临之际,中国航天科工二院201所组织举办“庆祝航天日,百公里接力”比赛活动。200余名职工参加比赛,享受春日运动的快乐。图为参赛选手们在比赛中。

新华社记者 卢焯煜

成为F1赛车手需要哪些素质?

日前F1世界一级方程式中国大奖赛在上海落幕,中国车手周冠宇的稳定发挥,让越来越多的青少年心中种下赛车的种子。F1赛车手需要具备哪些素质,普通人可以参与赛车运动吗?日前,曾多次担任F1旗语裁判的上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)体操科研团队负责人、助理研究员杨圣韬对大家关心的问题答疑解惑。

杨圣韬表示,有人觉得赛车项目是车手通过操控机械完成的比赛,似乎并不能算是一项运动。但实际上,赛车这项运动对车手身体素质和心理能力的要求一点也不比其他竞技运动低,车手们需要在极度严苛的外部压力下完成比赛。F1大奖赛作为目前世界上速度最快、费用最昂贵、技术最高的比赛,也是方程式汽车赛中最高级别的比赛,对车手的要求自然也是最高。

“以每个比赛周末的正赛为例,总里程数通常不低于190英里(约305公里),比赛时长通常在100分钟以上,这就对车手的体能储备提出了很高的要求。”杨圣韬解释,“比赛中车手需要持续承受平均4到5个重力加速度,高离心力状态之下,头部和头盔的重量会变成原来的5倍,约有20至25公斤。赛车手每天大概需要进行3到5小时的体能训练,特别是锻炼手臂、颈部、背部和腹部的肌肉,来帮助自己适应巨大压力和离心力。”

在F1比赛中,车手的平均心率可能高达170以上,峰值甚至可能超过190,这就意味着心脏需要承受的负荷非常大,还有人测量过F1车手比赛中的摄氧量,发现几乎和马拉松运动员的耗氧量不相上下。即便驾驶舱中配备饮水系统,一场比赛下来,车手也会

脱水将近4公斤,某些高温情况下比赛脱水会更多,脱水量几乎为各项目之最,正常人可能会出现休克,但车手仍能轻松面对。

此外,车手在一场比赛中还必须要完成约2500次的换挡操作,摩纳哥等街道赛甚至可能需要完成3000次,还有一些其他的驾驶操作,这不仅需要手指的灵活性,还需要车手在高压下,整场比赛保持极高的专注力。

普通人可以参与赛车运动吗?杨圣韬表示,不同于其他体育项目,受限场地、生命财产安全、物质条件等客观因素,赛车类项目对于普通人来说可能参与度较低。但在条件允许的情况下,可以选择卡丁车项目作为不错的“代餐”,感受这项运动带来的快乐。

他也给了参与卡丁车运动和日后有计划投身于赛车运动的朋友几个小建议。

加强力量锻炼。良好的全身力量和足够的肌肉量,尤其是颈部、核心等力量能够保护意外情况下的人体脆弱部位,并可避免长时间激烈驾驶的物理负荷对人体产生的不良影响。

坚持有氧运动。有氧运动能够增强心肺功能,提高耐力水平,使人体在赛车这种较严苛的外部环境下依然能够保持足够的循环代谢能力。

定时补水补液。不同于赛车手在比赛时会有专门的补水措施,普通人在参与较长时间的卡丁车或者赛车运动时,一定要注意主动定时少量补水补液,不要等到感觉口渴时再喝水,以免加剧疲劳,甚至影响身体健康。有条件的爱好者可以选择在炎热环境的赛车比赛前,进行1至2周的高温高湿环境训练,提前让人体产生适应性。

特殊环境下跑步有讲究

为推广健康理念、普及健身常识、推进体育科普事业高质量发展,近日,由中国体育科学学会主办、科普工作委员会承办的“科跑中国”科学跑步系列讲座在武汉体育学院举行,清华大学体育部党委书记、博士研究生导师、体能训练和康复研究中心主任马新东在讲座中表示,特殊环境下跑步有讲究。

马新东表示,跑步运动作为大众最喜爱的健身锻炼方法之一,虽然不需要专业场馆和器械的支持,但受天气、温度等环境因素影响较大。

跑步常见的特殊环境中首先是高温环境。在高温环境下跑步,可能会因热应激而影响身体健康。马新东建议,此时要循序渐进提高运动强度,给身体一个适应的过程。跑步过程中也要及时补充水分和电解质。如果身体感觉不适,不要坚持锻炼。高温

天气跑步后充足的睡眠对于身体恢复也有着非常重要的作用。

其次是污染环境,主要指由于PM2.5过高导致的空气污染。研究表明,运动对于肺部损伤具有很好的保护作用,在中轻度污染时降低运动强度和运动量,有益身体健康。每周定量进行中低强度的锻炼一定程度上能抵消空气污染对身体健康的负面影响,但在污染比较严重的情况下建议不要进行室外锻炼。马新东说,在污染环境中锻炼首先要观察空气污染的实时变化,错开污染高峰,其次是尽量找一些干净的场地进行锻炼,如绿化较好的公园,远离繁忙的街道,跑步时顺着风向也可以有效减少污染物吸入。现在有很多专业的运动面罩也可以根据需要佩戴。