

季节交替身心疲 运动防护不能少

本报记者 刘昕彤

“去年底我进行普拉提训练还能1个小时不停歇,休息了近两个月后,上周我去普拉提馆训练,很多动作做起来都比较吃力,中间还要休息一下才能跟上。”在北京工作的运动爱好者唐瑞说。经过一个冬天的“蛰伏”,人体肌肉松弛、关节黏滞性较强,韧带较为僵硬,身体各器官的功能都处于“低潮期”,很多人都和唐瑞有相同的感受。如果急于激烈运动或者运动方式不当,不通过热身预先给身体各器官一个“提醒”和“过渡”,突如其来的运动有可能会使人体机能一时无法适应而受伤。

春天乍暖还寒,气温高低起伏变化大可导致肌肉的血液流动较差。而热身运动可以促使体温上升,血液流向肌肉,筋骨更加灵活,关节活动范围扩大,身体的柔韧性和协调性增加,有利于防止肌肉撕裂,避免关节扭伤。

总局体育科学研究所副研究员冯强解释说,人的身体像一部精密运转的机器,心脏就好像一个水泵,使血液可以不停地在身体各个部分流动,而血液是一切营养物质交换的载体。同时,骨骼肌肉系统、消化系统、呼吸系统、循环系统互相配合才能使我们完成运动。因此,热身就好比一个开关,是开启身体进入运动模式的关键一环。积极有效的热身,可以调动身体的机能,使得人体各个系统间统筹协调,准备进入工作状态。“热身的过程其实就是给身体一段适应的时间,使人体各个系统快速度过磨合期,为接下来的运动保驾护航。”

健身教练葛涛表示,热身运动没有固定模式和方法,一般情况下热身活动达到心跳轻微加快即可。运动前的充分热身,可做些肢体的伸展活动,如原地踏步走、抬膝、转腰、俯身、转身、举臂绕圈、深呼吸等,时间在10分钟左右,以增加韧带和肌肉的柔韧性和协调性。如果要进行专业运动,应该通过与运动相配套的热身方法来拉伸大腿后部、大腿内侧、小腿、背部、胸部等几个主要的肌肉群,通过肩部环绕、摆胯绕胯、扭膝旋转、脚尖环绕等活络“肩、胯、膝、踝”等几个主要的活

动关节。热身时尽量用鼻子呼吸,热身不宜立即减衣。

“很多健身会员认为天气已经暖和了,运动前后没有及时增添衣物导致感冒。其实在季节交替时温度变化大,尤其是有风的时候温度会下降更多,运动时最好遵循‘洋葱式穿衣法’,做好自身的保暖防护。”葛涛提醒。

据了解,“洋葱穿衣法”即分层穿衣,通过多层薄衣灵活应对温差变化,实现运动时的保暖、透气和灵活调节。内层为排汗层,选择速干、透气面料,避免纯棉,快速导出汗液,保持皮肤干爽,防止运动后因汗水蒸发带走热量而着凉;中间层起保暖作用,可以选抓绒或轻羽绒锁住体温,形成空气隔热层,根据温度增减;外层是防护层,选择防风防水透气的软壳或

硬壳外套,抵御寒风、雨水等,同时保证汗气排出,可以优先选择带腋下透气拉链的设计。

“这样穿衣比较灵活,运动前热身阶段穿好全部三层,运动中体温上升时可以脱减,休息时再重新穿上防止失温。避免闷汗后又吹风着凉。”经常在北京奥森公园跑步的王宇就遵循这种运动穿衣法,“这样多层的薄衣既符合运动需求,也比单件厚衣更轻便,减少了运动负担。”

据研究介绍,人体在运动中产热量可达静止时的10倍,分层穿衣通过调控衣间空气流动,平衡散热与保温,避免体温骤变引发的免疫力下降。在运动时还可以在颈部、手腕、脚踝处用魔术头巾、护腕等加强防风,热身时重点激活肩颈、腰背等易受凉部位,通过高抬腿、弓步转体等动态拉伸提升核心温度。

相关链接

户外运动谨防花粉过敏

本报记者 刘昕彤

有些人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕,甚至还有咳嗽、胸闷等症状,这可能是由花粉过敏导致的过敏性鼻炎或过敏性哮喘等引起的。国家体育总局运动医学研究所医务监督研究中心副主任梁展表示,过敏反应实际上是人自身对于过敏原的过度反应,是一种免疫紊乱现象,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。

“对于易过敏人群,春天在运动时需要区别对待,每个人过敏原不同,防范措施也不同。”梁辰说,“比如有些人对水果、螨虫、海鲜等过敏,但是对花粉不过敏或者症状较轻,这样的情况可以参与户外运动,在运动的时候尽量选择花

粉比较少的空间,比如空旷的操场,不去植物多的地方锻炼。在时间上,避免在大风或雾霾天,尘螨和花粉活跃的日子锻炼。每日上午10时至下午5时是花粉浓度较高的时间段,易过敏人群应尽量避免这个时间段去户外,在清晨和晚上进行锻炼。”

北京大学人民医院主任医师马艳良提醒,有明确花粉过敏的患者可以提前做好应对措施。过敏性鼻炎患者可以在花粉季节高发期前的2至4周提前使用鼻喷激素治疗,可以显著减少症状的发生和严重性。对于过敏性哮喘患者,也推荐在花粉季节开始之前进行预防性的吸入激素治疗。同时避免接触过敏原,外出时佩戴口罩和护目镜,回到家后及时脱掉外衣,并且清洗鼻腔。必要时及时就医。

力量训练男女有差异

本报记者 刘昕彤

“为什么同样在一起接受训练,我老公的体脂率永远比我低,还不用戒碳水,力量训练就很容易有效果呢?”和丈夫在一起训练了两个月后,运动爱好者小朱发出了这样的疑问。

据四川省体科所科研人员介绍,女性和男性拥有相同的增肌潜能。但由于性别差异,男性体内睾酮素值高于女性10倍,同样身高、体重、年龄下,男性肌肉含量高于女性、基础代谢高于女性、体脂率低于女性。而女性由于体格较小、雄性激素水平低、肌纤维细胞核数目少于男性等各种因素,女性增肌速度较慢,进行力量训练虽然很容易练出线条,但很难让肌肉维度变大。男女力量训练还是有显著区别。

专家表示,缺乏肌肉会加快人体衰老,导致基础代谢下降、皮肤松弛、免疫力下降、容易疲劳、腰椎和颈椎劳损、体态不佳等各种问题。特别是女性,在25岁之后肌肉质量就会逐渐下降。而力量训练可以让身体在运动后继续消耗更多的热量,有效抑制脂肪堆积,增强骨质密度,保持灵活的四肢、旺盛免疫力,以及健康的身体状态。建议女性进行渐进式的力量训练并搭配有氧运动,效果会更好。

由于女性的内源性雄性激素水平很低,为了追求高频率训练,在早期阶段,专家建议女性每周至少进行三次力量训练,每次的训练量应该低些,减少训练组数和动作数。比如每次的训练量都比男性减少20%至35%,但可以更为频繁地进行训练。

此外,女性的耐力更强,因此女性更容易做多组数低间歇类的运动,也就是说在相同重量下,女性甚至可以比男性做的训练容量更大,训练容量则是关乎肌肉增长的重要因素,而代谢速度快就意味着女性肌肉细胞代谢物更容易排出,更不容易疲劳。女生以塑形为目标时,适合中等重量、多次数、高频率的训练,如果以增肌为目的,可以学习男生训练方法,采用中等偏上重量、低次数、多组数的训练。



新华社记者 王松摄(资料照片)

走出健康 远离“三高”

本报记者 刘昕彤

“积极运动科学减重,合理膳食,保持良好心态,身体会越来越好。”安徽省蒙城县三义镇的“健身达人”刘振勤总结道。刘振勤过去一段时间血糖、血脂都偏高,通过坚持科学运动,现在数值已控制在正常范围。

据了解,刘振勤以前体重曾达90多公斤,现在降到70多公斤。

体重保持在合理范围后,他感觉到身体很轻松。“当然,降低体重的过程是比较辛苦的,我一方面靠专业人士教的科学方法,另一方面也不要着急,要有恒心和耐心。在饮食上我按照医生的建议调整饮食结构,注意食物的多样化,保证足够的蛋白质、维生素和纤维素,多吃自然应季的食物,少吃深加工和反季节的食品。我平时也经常吃鱼和肉,但是吃得有

本报记者 刘昕彤

骨密度是衡量骨骼强度的重要指标,骨密度代表骨骼里的骨量情况,是判断骨头里面钙够不够、骨骼强度好不好的重要指标。骨密度降低会导致骨质疏松症。随着年龄增长,骨密度会逐渐下降。不过,通过科学的干预措施,如药物治疗、营养补充、运动等,可以有效改善骨密度,降低骨折风险。

国家健康科普专家库成员、北京大学第一医院骨科常务副主任孙浩林日前提醒,科学运动、合理饮食可以增强骨密度。在运动方面,步行、慢跑、跳舞等运动可以让身体承受自身重量,刺激骨骼,增加骨密度。运动时应根据自身身体状况,选择合适的强度,避免过度运动导致损伤。肌肉强化锻炼也不可少,可以使用弹力带、哑铃等进行力量训练,增加肌肉力量,减轻骨骼负担,降低跌倒风险。瑜伽、太极等平衡与柔韧性训练有助于提高身体协调性和平衡能力,减少摔倒风险。这些运动不仅有助于骨骼健康,还能改善身体机能。

在饮食方面,要多食用富含钙的食物,如奶制品、豆类、坚果、绿色蔬菜等,每天钙摄入量应达到1000至1200毫克。如果饮食中钙摄入不足,可在医生建议下适当补充钙剂。同时补充维生素D,有助于钙的吸收,也可以通过每天至少晒太阳20分钟或食用富含维生素D的食物(如牛奶、蛋黄、鱼类等)来补充。还要保持饮食多样化,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,避免高盐、高脂肪饮食。高盐饮食会增加钙的流失,尽量减少盐的摄入。

此外,骨密度低时,单纯吃钙片效果有限。钙是骨骼的重要成分,补充钙片可以为骨骼提供钙源,但仅靠钙片难以显著提高骨密度。补充钙片的同时,一定要有足够的维生素D摄入。

保持少量锻炼减少痴呆症风险

美国约翰斯·霍普金斯大学的一项新研究发现,每周进行约35分钟的中等强度到高强度锻炼,就能让中老年人罹患痴呆症的风险降低41%。

研究小组在《美国医学主任协会杂志》上发表论文说,他们利用英国一项大型长期调查的数据,分析近9万名成年人的锻炼习惯与几年内痴呆症发作风险的关联,得出了以上结论。

这些人年龄大多在50岁以上,于2013年至2015年间利用运动手环记录锻炼时间。在此后平均4.4年的跟踪调查期间,有735人诊断出痴呆症。

分析显示,日常锻炼的时间

越长,痴呆症风险的降低幅度越大。与完全不锻炼相比,每周锻炼35分钟到70分钟可使痴呆症风险降低60%,70分钟到140分钟降低63%,140分钟以上降低69%。

研究人员表示,这意味着即便一个人每天仅锻炼5分钟也会产生较明显的效果。

以阿尔茨海默病为代表的痴呆症是导致老年生活质量下降的主要原因之一,目前尚无有效疗法。医学界此前就提出,健康的生活方式有助于预防痴呆症,但不确定最少要多少锻炼量才能产生明显效果。

(据新华社电)

两动作养肝明目

春天是养肝目的好时间。有些人春季眼睛容易出现干涩、红肿等症状,其主要原因是情绪波动导致肝火旺盛。首都体育学院运动康复学教研室讲师葛鹏推荐了一套养肝明目操。

动作一:心肾相交

- 放松站立,保持自然呼吸,做9个呼吸;
- 两手从体侧向上抬起,掌心朝下,与肩平时,掌心向上翻,两手向头顶中间合拢,缓缓向前落下;
- 来到胸前后,身体随着手向前弯曲,两手按向两脚中间的位置;
- 到最低点后,脚趾轻轻点地,两手随之上抬,沿着腹部来到眼前,掌心对准眼睛按压一个

呼吸;

- 两手垂腕向下到达胸前,翻掌,两手向外打开,轻勾小指。这个动作重复6遍,每天2-3次,可以通过疏通心肾,引导五脏的气血注于头面,起到明目的效果。练习时注意配合匀速呼吸,不要憋气或呼吸过快。

动作二:眼周穴位按摩

- 两手从腹部缓缓向上提起,到面部后翻掌向上,中指尖按向睛明穴,顺时针揉三遍,逆时针揉三遍;
- 缓缓按压睛明穴,按压抬起的时候配合呼吸,吸气时下按,呼气时上抬;
- 接下来用同样的方法依次按压攒竹穴、瞳子髎穴、四白穴,两手缓缓放下。(刘昕彤整理)

同时还配合几套上肢动作,身体明显发生了变化。”

在坚持运动的过程中,刘振勤加入健走团和老年人体协,组队参加了全国“万步有约”大赛,不仅结交到志同道合的朋友,共同学习科学锻炼的方法,也克服了退休带来的不适应,开阔眼界,充实自己,融入社会。他说,“现在适合锻炼的场地越来越多,社会也很支持我们这些运动社团。作为一名运动爱好者,我期待将来有越来越多的场地,越来越多的健康团体服务老百姓,造福老百姓的生活。”



新华社记者 胡晨欢摄(资料照片)