

# 广场舞这样跳最健康

近年来,广场舞越来越受到中老年朋友和上班族的青睐,已经变成了一项国民健身运动。春天,温度适宜,大家对于广场舞的热情也日益高涨。然而,要让广场舞更有利于锻炼身体、保持健康,并非只需要跳起来就行了,如果不根据个人情况注意一些小细节,有可能还会损害健康呢。那么,跳广场舞前,我们需要做好哪些功课呢?

殷江霞



## 跳什么?

选择广场舞不要过于盲目,要弄清自己的身体状况,适合什么样的舞蹈,切忌盲目效仿。特别是老年人,最好测量一下血压和脉搏,即使是血压处于正常范围,也要避免难度较大或长达2小时以上的任何舞蹈。一般宜从简单动作做起,不要急于求成,让身体微微出汗,就会有健身的效果。

## 几时跳?

早上活动不要太早,以太阳出来为佳,尤其是雾霾天气,须待雾退之后再开始跳舞;下午以4~6点为佳,晚上则须待晚饭1小时后再活动。

若将公园、树林等处作为练习场所,更要避开夜间以及清晨日出之前这个时段,“闻鸡起舞”不可取,因为周边树木、花草等植物未经光合作用,排出大量二氧化碳,使氧气减少,不利于健康。总的原则是要随着节气与天气的

变化适时调整,不要过分机械。另外,睡前两小时内不要进行剧烈运动,尤其是老年人,因上床时间比较早,睡前运动容易造成疲劳、失眠,从而降低睡眠质量。

## 在哪跳?

不少社区都有广场舞的固定训练场所,以就近参与为好,不必跨社区“长途跋涉”。但车道边灰尘和汽车尾气多;路边或公园等处水泥或瓷砖地太坚硬,可能给关节带来一定损伤,不宜作为运动场所。最好选择视野开阔、空气清新的地方,且要尽量避开风口。

## 穿啥跳?

跳广场舞时,有些人会穿着硬底鞋、拖鞋,还有些人穿着紧身裤,这都不利于健康。广场舞虽然不像专业的舞蹈那样,但也是全身运动,腿脚活动的频率也很高。因此,鞋子一定要舒适,

最好穿软底的防滑鞋,以免摔倒,好的运动鞋还能对跳舞时产生的冲击力有所缓冲,对心脏、大脑起到保护作用。穿拖鞋有摔倒的危险,穿硬底鞋则可能损伤腿脚,也没有缓冲的作用。而裤子方面最好穿厚薄适中的棉裤或者运动裤,运动起来才更加舒适。

## 谁能跳?

与其他运动形式一样,并非所有人或所有时候都适宜跳广场舞。凡急性病患者(如急性肠胃炎、急性气管炎、急性肝炎、急性心肌炎以及感冒发烧),或慢性病急性发作期间,都要暂停活动。血压和心脏情况不太好者,则要在活动强度以及时间上做好选择与安排,以免意外发生。

如果能注意以上几个方面,选择最适合自己的时间、地点和舞种,那么相信不管是最炫民族风,还是小苹果,都能让你在跳广场舞的过程中既锻炼了身体,又愉悦了心情。

## 科学补钙 让宝宝更有“骨”气

为宝宝补钙,除了那些价格不菲的进口钙片,年轻的爸妈们完全可在饮食中帮宝宝找到高钙食物,这样宝宝长大后才能成为一个有“骨”气的帅高美女哦!下面就看看省儿童医院医生的这几条补充钙质的小秘诀吧!

鼓励孩子多喝含钙质的饮料,如鲜奶、酸奶等,因为饮料是宝宝接受度最高的高钙食品。需要注意的是,一些含乳饮料不等同于鲜奶,爸妈们要慎重选择哦!

平常煮汤时,妈妈可多选一些大骨头来熬汤,再加几滴醋,更可增进钙质吸收。

黑芝麻是便宜又好吃的植物性钙质来源,爸妈应让孩子常吃黑芝麻制品,如:芝麻糊、黑芝麻糖、芝麻汤圆等食品。

由于豆干类制品的制作过程中会添加石膏,这也是钙的最佳来源,爸妈可选择豆干来当孩子的小零嘴,在补充钙的同时,也可补充蛋白质。

选择蔬菜时,每天应至少挑选1~2种含钙量高的蔬菜,而煮菜的汤汁也很重要,千万不要倒掉,最好能让孩子连汤汁一起喝完。

如果孩子喜欢吃肉松类的食物时,可多选择含钙较多的鱼松来代替肉松。

记者 李皖婷

## 抵御春季过敏的七种食物

春季,花草、霉菌和花粉会在空气里播散。这些物质在鼻腔气道和鼻窦里会形成炎症反应,导致春季过敏症状发病。虽然并没有治愈过敏症的方法,但健康而均衡的饮食可以预防和减轻过敏症状,它会先于处方药发挥作用。以下七种食物可抵御春季过敏。

**苹果。**这种水果所富含的槲皮素能防止过敏和哮喘,它具有抗炎和抗组胺的特性。研究成果显示:苹果中的多酚能通过减轻过敏小鼠的耳肿胀和遗传性过敏症患者的皮肤炎症而对组胺起到抑制作用。也就是说,苹果中的多酚能有效缓解持续性过敏性鼻炎的症状。

**花椰菜。**这种绿色蔬菜也含有槲皮素。花椰菜芽苗含有丰富的菜菔硫烷,这是一种强效的抗炎化合物。研究表明:富含菜菔硫烷的花椰菜芽苗在刺激抗氧化反应方面具有明显的生物效应。试验剂量的花椰菜芽苗能够造成谷胱甘肽巯基转移酶的数量增加,这种酶在人体中起到了抗氧化剂的作用。这就起到了至关重要的作用,因为呼吸道炎症会引起哮喘、过敏和慢性阻塞性肺病。

**富含脂肪的鱼肉。**富含欧米伽-3脂肪酸的鱼肉对缓解季节性过敏有益。在高脂高糖含量的饮食中,欧米伽-6脂肪酸的数量过多,它会打通炎症的通路,造成全身性的炎症反

应。相比之下,欧米伽-3脂肪酸能够打通抗炎的通路。

**大蒜。**大蒜刺鼻的味道就能驱赶走过敏症状。它是一种天然的抗生素,能够抵御感染和病毒,甚至过敏。这种蔬菜所含有的槲皮素能够作为一种抗组胺药。美国马里兰大学的研究者认为,大蒜能增强人体的免疫功能,让人更好地抵抗感冒和过敏源。

**坚果。**坚果不仅是一种能控制饥饿感的完美零食,它还能控制过敏症状。2007年发表在《胸科杂志》上的研究成果表明:希腊克里特岛上食用地中海饮食(含有大量的新鲜果蔬、鱼肉、橄榄油和坚果)的儿童不太可能患上过敏和哮喘。这种饮食由于其高浓度的欧米伽-3脂肪酸,从而具有抗炎特性。坚果能减轻鼻子和喉咙周围的组织由于过敏所引起的炎症。

**姜黄。**这种调料具有强效的抗炎作用,还能让血液和氧气在人体里更为自由地流动,从而减轻过敏症状。将磨碎的姜黄放入一些食物,如色拉、米饭和清蒸蔬菜中,就能起到抗过敏效果。

**酸奶。**存在于酸奶之中的益生菌能够减轻人体对花粉的过敏反应。益生菌有助于促进消化系统健康运转,防止免疫系统失效;它还能降低人体对过敏原的免疫反应,从而减轻体内炎症。

殷江霞

## 饮食

### 炸香椿这样做更营养

除了香椿炒鸡蛋、拌香椿之外,炸香椿也是一道美味佳肴,又香又脆、口齿留香,但为了尽可能地营养、健康,应做到几点:1.用纯度较高的油。2.用小火控制油温(低于180摄氏度)。3.用淀粉挂糊,保护营养以免丢失。4.用厨房纸巾吸掉多余的油。5.搭配清淡饮食。

摘自《当代健康报》

## 食疗

### 吃橙子防胆结石

女性胆结石的发病率明显高于男性,因为雌激素会使胆固醇更多地聚集在胆汁中,导致其中的胆固醇浓度过高而形成结石。橙子富含的维C可在体内参与类固醇的羟基化反应,促进胆固醇的代谢,避免胆固醇集结而形成结石。

摘自《生命时报》

## 老人

### 美国老人六条保健准则

1.养老生活有目的。退休后可以写个计划,留作自己的备忘录,比如旅游、探望亲友、学习新知识,使暮年生活依然有鲜活的促动力量。2.锻炼“躯体、头脑和精神”。躯体:每天要活动肌肉和关节(不必太剧烈)。头脑:读一本书,学一门新课,探讨一个新的观念。精神:回忆过去或幻想未来,把自己带入多彩的世界。3.找乐子。像孩子一样或与孩子一起痛痛快快地玩,开怀畅笑。4.睡眠适度、休息放松。睡眠的多少,以个人的感觉良好为准,不必去和别人比较。无困意,不必赖在床上,更无需用催眠药,常用安眠剂有成瘾之弊。5.足够的氧气。日常生活的环境要注意通风换气。不吸烟,也避免被动吸烟。6.合理营养。有规律地摄取营养合理的膳食,提倡平衡营养餐,包括水果、蔬菜、豆制品、奶、肉、蛋和五谷杂粮,种类宜多而杂。

摘自《大河健康报》

## 养生

### 弓步走练全身

英国私人健身教练丹·罗伯茨指出经常弓步走,耗能多,可以锻炼全身。

弓步走会用到身体许多肌肉,如后背、大腿等位置的肌肉,这就意味着消耗的能量也较多。练习弓步走时,双脚分开与肩同宽,前进时脚跟先着地。膝盖应该保持90度弯曲。前进时,膝盖逐渐接近地面,然后慢慢抬高膝盖,一边前进,一边恢复至直立的姿势。初学者每天可练习走40步,然后逐渐增加到100步。

摘自《家庭医生报》

## 提醒

### 预防慢性咳嗽少吃辣

慢性咳嗽一般指超过3周,又无明显肺部证据的咳嗽。除了容易误诊误治,慢性咳嗽还会导致心血管、胃肠道、泌尿生殖、神经系统、肌肉骨骼和呼吸等系统的并发症。医生提醒,预防慢性咳嗽很重要,平日要改善居住的环境,避免过敏源,经常开窗通风的同时,也要注意防寒避暑。不要吃辛辣刺激食物,忌烟酒,多吃水果蔬菜。保持心情舒畅,积极锻炼增强自身抵抗力。如果有其他原发病,则要积极治疗,以免加重病情。

夏淮玲 记者 李皖婷