

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。血气者人之神,不可不谨养也。

——《素问玄机原病式》

# 跳绳跳出健康好身材



□记者 江锐

20厘米长的鞋绳、10米长的麻绳、10斤重的铁链,还有呼啦圈等,您能想到它们的用处吗?合肥的“老绳仙”高壁告诉您,它们可以用来跳绳。

跳绳,因为形式简单、方便、占用场地小等优势,受到各个年龄层的人的欢迎,在我国被一直作为学生普及性的运动。但是,很多人不知道跳绳对人们健康发挥的巨大作用。那么,跳绳有哪些好处呢?锻炼时要注意些什么?市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

## 先选一副好跳绳

陈炜介绍,跳绳花样繁多,简单快捷,许多明星把跳绳当做是自己保持身材与锻炼身体的不二法门,现今跳绳肯定是最为流行的一种健身方法。

跳绳运动只需要很少的活动空间,但活动进行的地面必须平坦,最好在上面铺上地毯和软垫,而且要穿上抗震力强的运动鞋,这样可以缓和膝盖和脚踝与地面接触时的冲撞,否则跳动时的反作用力,可能会影响脊椎、脑部,造成运动伤害。值得注意的是,在跳绳时,最好穿上运动内衣,或是选择支撑力较好的棉质内衣,可以保护胸肌,避免拉伤。

选择跳绳的关键在于重量与长度。刚接触跳绳的朋友应该选择长一点的绳子,因为绳子摆动幅度大,速度慢可以更好的掌控。后期的话可以再慢慢提高。

现在有一种电子计数跳绳,不但可以自动计数,还可以显示出跳绳次数相当于消耗多少卡路里、相当于行走多少公里的路程,非常方便,也使

跳绳变得不再枯燥。而且你还可以在跳绳的同时,听听音乐或看看风景,把跳绳变成一项有趣的运动。

## 正确的跳绳方法

1.用前脚掌起跳和落地,切记不可用全脚或脚跟落地,以免脑部受到震动,当跃起在空中时,不要过度弯曲身体,而成为自然弯曲的姿势。跳时,呼吸要自然有节奏。

2.两手分别握住绳两端的把手,通常情况下以一脚踩住绳子中间,两臂屈肘将小臂抬平,绳子被拉直即为适合的长度。

3.向前摇时,大臂靠近身体两侧,肘稍外展,上臂近似水平,用手腕发力,使两手在体侧做画圆动作。

4.要循序渐进的练习,跳绳的速度和时间长度应根据个人情况来定。一开始每次运动时间5~10分钟即可,然后逐渐延长时间。

5.跳绳的时间一般不受任何限制,但要避免引起身体不适,饭前和饭后半小时内不要跳绳。并且跳绳前不可大量饮水。

6.跳绳运动后不要立刻停止下来,应继续以比较慢的速度跳绳或步行一段时间,让血液循环恢复正常后,才可以停止下来。之后要记住做一些伸展、缓和的动作,才算是真正结束运动。

## 跳绳的注意事项

跳绳是一项比较激烈的运动,练习前一定要做好身体各部位的准备运动,如肩膀、手臂、手腕、脚踝的活动。开始练习跳绳时,动作要由慢到快,由易到难。一开始每次运动时间5~10分钟即可,再慢慢增加到10~15分钟,中间可以稍事休息,之后接着再跳。跳绳的时间一般不受任何限制,只要避免引起身体不适,注意饭前和饭后半小时内不要跳绳。

人体活动状态最好的时段应该是下午3点到晚上8点,想提高跳绳水平的朋友不妨在这时段进行;每周跳绳不应少于4次但也不可多于6次,一般需要有一天的休息,这样提高得更快。还有,经期不可剧烈跳绳。

## 跳绳运动好处多

1.跳绳的减肥作用十分显著。跳绳是一项有氧运动,连续性跳绳的主要能源是脂肪而不是糖类,所以,可以燃烧掉大量脂肪,对减肥、降血脂具有积极作用。它可以结实全身肌肉,消除臀部和大腿上的多余脂肪,使你的形体不断健美,并能使动作敏捷、稳定身体的重心,跳绳能使胸部和臀部多余的脂肪消失,而使胸大肌和臀大肌变得结实富有弹性,因此能使你的胸部和臀部坚挺丰满。

2.医学专家认为,跳绳训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力,同时可培养准确性、灵活性、协调性,以及顽强的意志和奋发向上的精神。

3.跳绳可以让血液获得更多的氧气,使心血管系统保持强壮和健康。

4.跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统功能。青少年坚持跳绳,能刺激生长激素分泌,促进身高,增进器官发育,强身健体,开发智力,丰富生活,有益于身心健康。

## 3个动作 送给办公室里的“坐家们”

一坐就是一整天,起身后浑身不舒服,下面这3个动作也许能帮你缓解不适。综合美国芝加哥理疗师大卫·列瓦的研究,为办公桌前的“坐家们”推荐一套操,赶紧来试试吧!

**低位箭步蹲。**从跑步式的箭步蹲动作开始做起,右腿置于身体前方,右膝位于脚踝上方;左膝接触地面,左脚的顶端平放在健身垫上;缓慢地抬起躯干,双手轻轻放在右侧大腿上;臀部稍微向前倾斜,保持右膝位于脚趾后方,感到左侧的髂屈肌得到了拉伸;保持这个姿势15秒,双臂举过头顶,肱二头肌位于双耳两侧;保持这个姿势至少30秒钟,然后换身体另一侧做同样的动作。

**鸽子式。**从箭步蹲动作开始做起,位于身体后方的左腿保持笔直;右脚向左手的方向行走,然后把右侧小腿和大腿放在地面上,确保右侧膝盖和右髌处于同一直线上;左腿放在地面上,左脚的顶端朝下;在一瞬间内,让髋部与身体前方呈直角;保持这个姿势不动,以臀部为轴心,将躯干向地面的方向放低,让头部枕在前臂上;保持这个姿势至少30秒钟,然后换身体另一侧做同样的动作。你会感到右侧大腿的外侧得到了适度拉伸。

**按摩腓肠肌。**髋部坐在泡沫滚轴上,双膝弯曲,双脚平放在地面上;身体向后仰靠,右手放在地面上;将身体的重心转移到右髌上,右脚脚踝交叉放在左侧大腿上;左手放在左侧大腿上;用支撑脚(左脚)和支撑手(右手)将泡沫滚轴从臀部下方转动到盆骨;持续、来回滚动泡沫滚轴30~60秒钟;换身体另一侧做同样的动作。

刚开始做这些动作时,每周至少做3次。一旦你摆脱了疼痛,坚持每周做一次这组练习,能有效防止坐骨神经痛复发。

摘自《生命时报》

## 光运动不见瘦 可能是犯了3个错

运动一直是公认的最健康减肥方式之一,但现实生活中,很多人即使每天花几小时运动也没有取得明显效果,有的甚至还可能增重。回想下运动过程,是否存在导致减肥效果的错误习惯。

**运动后存在补偿心理。**有些人运动后往往会吃得更多,最新研究证明,人在运动后易产生补偿心理。而且,运动后新陈代谢加快,胃口大开会吃得更多。事实上,想要瘦身,最好采用运动与适当节食相结合的方式,从而实现热量负平衡。通过运动增加能量消耗的同时,适当减少能量摄入。在总能量摄入减少的基础上,保证一日三餐规律,饮食结构多样,从而确保人体正常代谢,达到健康减肥的目的。

**运动计划一成不变。**研究发现,长时间做低强度有氧运动,例如每天在跑步机上匀速跑45分钟,最初可能很有效,但几周后就很难减轻体重。这是因为,当从事某项运动6~8周后,人体就能逐渐适应这一运动强度,原来的运动负荷对机体的刺激就不明显了。因此,要随着运动能力的增强,及时调整运动负荷。减肥以较长时间的有氧运动为主,可选择慢跑、舞蹈、游泳等。在此基础上,最好每周有2~3次的力量训练以增加肌肉,提高基础代谢率,这样能更好地取得减肥效果。

**压力过大。**运动是释放压力的最好方式,但运动安排不当,比如训练目标过高,难以坚持或完成时,会给人带来较大的心理压力。正常情况下,人体内分泌的应激激素皮质醇能很好地抵抗压力,当人压力过大时,皮质醇的负面效应开始显现,血糖升高、食欲增加、体重上升、极度疲劳。因此,如果想减肥,应以轻松的状态锻炼身体,而不是将运动当作任务。



实习生 吴硕桢 记者 殷江霞



教你不支架,不搭桥,告别终身服药,多活30年!

## 心脏病患者读本书

面对冠心病、心绞痛、心肌炎、心肌梗死、心律不齐等这些心脏病,我们吃西药,住院,大把花钱;一旦病情恶化,做个搭桥、装个支架,光手术费就要花好几万,不仅患者痛苦,全家都要时刻担心病人心肌梗死。您想要一种中医康复心脏病的新办法吗?读百岁中医谭巧凤的《生脉活心》,轻松易学,让你远离猝死,远离手术台,告别终身服药。

本书由中医界久负盛名的中医大师谭巧凤倾其毕生的临床研究成果编纂而成,由她独创的“重生心脉”之法更是被称为心脏病治疗史上的一次破冰之举。读完这本书,您将轻松的掌握如何告别终身服药、不支架、不搭桥、远离猝死的新方法。一看就懂,一学就会。很多心脏病患者看完此书恍然大悟,原来只要掌握了“重生心

脉”之法,治好心脏病并没有那么难。读完这本书的患者走出了手术台,走出了医院,过上了幸福生活。

《生脉活心》一经出版就引起心脏病治疗领域的高度关注,包括众多知名西医也对其赞不绝口。为此,全国各大媒体纷纷转载报导,并将谭老大的“心脉重生”之法称之为“中医搭桥”,为心脏病治疗开辟了一条崭新的、高效的捷径,让心脏病人在家就可治疗。

为了响应国家关爱老年心脏病患者的号召,我省现决定免费发放这本价值36元的畅销书。不花一分钱,一个电话,《生脉活心》立刻免费送到您家。看完这本书,掌握“重生心脉”的神奇方法,不支架,远离猝死,告别终身服药,教你在家就能自疗心脏病。

免费领取热线:400-1133-220