

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

放风筝的人寿命长: 拉线凝神, 随风送病

□ 记者 江锐

对许多人来说,与小伙伴们一起追逐风筝的脚步,奔跑在洋溢着鸟语花香的绿地与田间,是最宝贵的童年回忆。

作为一项健康的体育活动,放风筝恰恰是最适合都市白领和中老年人群的良好选择。而深秋,正是放风筝的好季节。那么,放风筝有哪些好处呢?放风筝时要注意些什么?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。



A 放风筝好处多

古人云:迎天顺气,拉线凝神,随风送病,有病皆去。陈炜介绍,放风筝时,在宽阔的广场、郊野,沐浴着阳光,呼吸着新鲜空气,仰望蓝天,凝神专注,拉线奔走,有张有弛。

清风徐来,嬉戏玩乐,一切忧虑烦恼之病态神情,早已抛到脑后,融愉神情、动形体、畅气血、练视力之功效于一体。当人们眺望自己的作品摇曳万里晴空时,专注、欣慰、恬静,这种精神状态强化了高级神经活动的调节功能,促进了机体组织、脏器生理功能的调整和健全。双目凝视于蓝天白云之上的飞鸢,荣辱皆忘,杂念俱无。

而制作风筝时的审美、操作之过程,又具有转移心志之效,凡精神抑郁、视力减退、失眠、健忘、肌肉瘦弱诸症,均可应用。

传统中医认为:放风筝者沐浴和煦的阳光和微风,有“疏泄内热,增强体质之益”。现代保健医学的研究也表明,在明媚的春光里踏青放风

筝,可以舒展筋骨,活动四肢。

同时,由于尽情呼吸着新鲜空气,吐故纳新,能促进人体的新陈代谢,改善血液循环状态,从而获得消除冬日气血淤积、祛病健身之功效。此外,放风筝时,双眼面对蓝天,可以消除眼肌疲劳,调节和改善视力,预防近视和弱视。

放风筝也是一项健脑运动,需要全身心地投入。仅仅处理好放风筝的风向和风速的关系,就得让放飞者动一番脑筋。

中国有句古话“鸢者长寿”,意思是说,经常放风筝的人寿命长。为什么呢?近代发现,科学家、发明家是一个长寿的群体,可能是他们目标追求执著,在钻研问题时,思维高度集中,意念专注。非凡的脑力劳动可以增强高级神经活动的功能,而全身的脏器在神经系统的支配下,协调、密切合作。因此,高级神经活动功能的健全是健康长寿的重要原因。

B 怎样放好风筝

放风筝最怕的是风向不定,因为这时风筝最容易“栽”下来。陈炜表示,风筝飞起来的必要条件是地面有风,但风速过大也不利于放飞,因为这时候空气水平方向力量过大,风筝不易于“抬”上来,也很难控制。

现在的天气预报已经比较准确,从中我们可以根据已知的天气情况确定是否放飞风筝及适宜放哪类风筝。根据季节的不同及风力气候的变化,将欲放飞的风筝准备好。检查一下风筝有无破损、开裂现象,及时修补更换。

一般来说,当风力在1—3级的时候,可以放飞硬翅沙燕、软翅鹰;若风力在3级以上时,可以放飞拍子类风筝,如八卦;若风力在持续4—5级时,可以放飞龙类风筝。如果您有运动风筝的话,可以放飞运动风筝,体会一下自由驾驭风筝飞翔的快乐感觉。

放风筝时首先要认清风向,当强风起飞时,风筝应置于侧风带,瞬间拉力不会太强。其

次要注意认清气流,如四周有高楼或树木的运动场,高楼或建筑物旁的气流会较不稳定,故不宜放风筝。

放风筝时要两人互相配合。一个人拿好风筝,用手抓住风筝的骨架的中心条,站在风筝背后或侧后,将风筝举起。使风筝略向前倾斜5~10度,往前跑。另一个人右手拿线拐,左手拿风筝线,并把线慢慢放出10~20米,线要拉紧,等到风力适宜时,持风筝的人向空中轻轻一松手,拿线的人随着风筝上升的方位和风速,不断调整自己站的位置,并调整放线的速度和长度,使风筝借助人的拉力和风力冲上蓝天。拿线的人分几次把线放出180~200米左右就可以了。一旦风筝飞到天上就平稳了。

风筝停止放的时候,这时候要收风筝线,不要急,顺着风速调整风筝的方向,然后把线慢慢绕上,别把线拉断,当风筝要落地时,要把握时机接好风筝,别让风筝摔在地上损坏掉。

C 安全注意事项

1、机场旁、电线杆附近、火车道旁、高楼顶或闪电时,绝对不可以放风筝。

2、在公园里、小山丘上、河川旁或海边空旷处,较适宜放风筝。

3、放风筝时,最好戴上一副手套,以免在放飞时被线拉破手。

4、根据风筝的大小和类型的不同,有时放飞时需要别人的帮助,约上几个朋友一起去放风筝是个不错的选择。

5、如果风筝线因某种原因断掉的话,请您将断线全部回收,不要随手乱扔。因为人们在行走或是骑车的时候,断线有可能成为割人的利器。

深秋减肥 瘦腰瘦腹最关键

肥胖的人最遭罪的恐怕是腹部,肥肉最先展现的就是在腹部。所以,爱美的女性们要想减肥,最重要的是减去腹部赘肉。现在就一起来看一下,怎样减去腹部的赘肉吧!

有氧运动+科学膳食

最科学、最有效的减肥方法是有氧运动加科学膳食。同时,运动要按照自己的身体情况逐渐加量,大量剧烈运动并不能提供消耗脂肪的条件,只会使肌肉增粗,心脏负荷过重。

有氧运动包括保龄球、羽毛球、慢跑、跳绳等,可以根据个人兴趣选择。这里推荐两种适合节后减肥的运动。

一是游泳。

游泳30分钟可消耗1100千卡的热量,代谢速度非常快,能比平时更快地消耗脂肪。游泳还能改善身体形态,减去腹部赘肉,增强腹肌,所以是理想的减肥配套疗法。

二是步行。

饭后45分钟左右,以每小时4.8公里的速度步行,热量消耗很快。若在饭后2至3小时再步行一次,效果更佳。

节后科学减肥法

1. 苗条科学

基因是可以违抗的:新陈代谢科学研究中心研究指出,有肥胖基因的人若经常运动,就能将天生增胖的力量减弱27%。如果家族有肥胖倾向,请一周运动5天,每天30分钟。

2. 比基尼女郎妙方

想减去小腹脂肪,最好多做心肺运动。专家指出,每周以最大心跳85%的速度跑跑步机10公里的人,他们减去的小腹脂肪比做全身肌力训练者多。

3. 流点汗心情好

许多人都抱怨他们太累而无法运动,但其实就是太累才应该运动!运动不但不会让你疲惫,反而能增加你的活力指数(70种针对此类主题的研究,90%的结论都是如此。)身体运动可以将氧气送往身体各处,并刺激大脑分泌天然的活力荷尔蒙。因此,从每天最少30分钟的运动做起,即使是走路也好,保持好心情动起来吧。

4. 速度的陷阱

研究早已经证实放慢饮食的速度有助于控制体重,相较于慢慢吃的食客,快餐族的体脂肪可能高出12%,相当于8公斤的体重之差;调慢饮食的节奏,脑部就会比较快有饱足感。或是干脆用反手来吃饭,重重障碍之下,会减缓食欲的速度。

5. 咬苹果时间

一天吃两颗苹果一年下来能降低人体内23%的LDL不良的胆固醇,而良性的HDL胆固醇则可增加3%,佛罗里达州立大学研究指出。苹果内的果胶可附着在胆固醇上而阻断其吸收。吃不下二颗?吃一颗也比不吃好!

