

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

雾霾天,最好不要“早”锻炼

□ 记者 江锐

最近连续的雾霾天,让许多有户外锻炼习惯的中老年朋友有些无所适从。那么雾霾天能不能运动?又该如何运动呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

雾霾天运动注意事项

陈炜介绍,清晨是一天中雾霾较严重的时期,雾霾中的“细颗粒物”(PM2.5),可深入到细支气管和肺泡,且难以脱离,直接影响肺功能,而且冬天寒冷的空气还会造成冷刺激,很容易导致食管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。晨练时,随着活动量增加,人的呼吸加深、加速,自然会吸入空气中更多的有害物质。如需锻炼,最好等太阳出来以后,上午10时到下午6时为宜,这时太阳出来后晒到地面,大气上下对流,污染的空气向高空扩散,对人体的危害会减小。

1.不要在户外做大幅度锻炼

这次的雾霾持续的时间比较长,程度也比较严重,如果做大幅度的运动,也就是心跳加快、带有喘气、出汗的运动,势必吸入更多的有害物质。而且出汗后,毛孔张开,皮肤也容易吸收有毒的细颗粒物,难免会堵塞在毛孔中形成黑头,造成毛孔阻塞、角质堆积、肌肤起皮等肌肤问题。

雾霾天即使在户外运动也要选择环境相对较好的地方,还要控制好运动的量和强度,既要活动了身体,又不至于强度太大,吸入太多的有毒物质,反而不利于健康。

2.慢病族保持温和运动

雾霾天气气压低,空气中悬浮尘埃等有毒颗粒,患有慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病等慢性病患者都应当绝对避免户外运动锻炼。但是可以选择一些室内的温和保健操或者绕臂运动。

3.化整为零进行小强度锻炼

在雾霾天想出去活动活动,可以采取化整为零的方式,将半小时分为3个10分钟进行,每个10分钟按小于平时的运动强度进行锻炼,尽量不要呼吸太快和出汗,充分休息后再进行下一个10分钟的锻炼,这种锻炼方式跟一次性锻炼30分钟一样有效。

雾霾天怎样进行健身?

陈炜表示,运动的场所不只是户外,也可在户内。运动的方式不只是从头到尾动个不停,中间也可以稍做休息。运动的项目不只是有氧锻炼也可以有力量练习、柔韧练习、平衡练习等,正好借着这个雾霾天提升一下平时忽视的其它运动素质能力。

爬楼梯:爬楼梯是一项较好的有氧运动,它有利于增强心、肺功能,使血液循环畅通,保持心血管系统的健康;同时可以增强下肢肌肉力量,强壮骨骼,促进骨组织的新陈代谢,防治骨质疏松症。爬楼梯基本上与登山消耗的热量差不多,对于想控制体重减肥的人来说,也是在雾霾天继续减肥运动的较好选择。爬楼梯时膝关节部位承受负荷较大,有膝关节部位损伤和疾病的人不宜参加此项运动。上下楼梯要把握好节奏,速度不能过快,以防止摔倒。体力好的人和年轻人可以速度快些,体力虚弱的人和老年人可以速度慢些。

跳绳:持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几,可谓耗时少,耗能大的有氧运动。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能,可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种疾病。跳绳是一项协调全身的运动,能够增加全身肌肉的强度,跳绳时,手臂和肩膀的参与,能让肩部的肌肉得到锻炼,可有效缓解肩颈酸胀疼痛的情况。跳绳者应穿质地软,重量轻的高帮鞋,避免脚踝部受伤。选择木质地板较好,切莫在硬性水泥地上跳绳,以免损伤关节,并易引起头昏。胖人和中老年妇女宜采用双脚同时起落。同时,也不要跳得太高,以防止单脚跳时关节因过于负重而受伤。

蹲起:做蹲起时双脚分开与肩同宽,上身挺直,可以稍微前倾,但不能弯腰;蹲下时膝关节尽量不要超过脚尖;膝关节要一直向前,不能内八字,不能晃动;起来时要有意识地让屁股先用力;整个过程保持匀速。做蹲起时可以根据个人的习惯,双手抱头或双手平举,也可双手叉腰。根据自己的能力确定下蹲的深度或负重(手拿哑铃或饮料瓶),或者单腿蹲起。

尽管蹲起练习是一种非常好的锻炼方法,老年人锻炼时应该注意动作要轻柔,避免长时间蹲下后的突然站起,必要时可以手扶座椅做蹲起练习,防止摔倒。

适合懒人做的三个运动

□ 殷江霞

健身是现在大力倡导的集体行动之一,但对于一部分懒人来说,要想行动起来恐怕有一定难度,健身专家特此推出懒人的健身模式——赖床。



赖床第一式:使劲伸懒腰

起床时,先伸懒腰,可以使身体从抑制状态平稳过渡到兴奋状态。建议主动加强伸懒腰的保健功效,养成使劲伸懒腰的新习惯。

具体做法:在自然伸懒腰后,将双手五指交叉,掌心向上置于头顶,双脚尖交替伸直与上钩,四肢尽量伸展的同时,逐渐用力,轮流向左右转体,大约持续10~20秒。这样进行一点改进,增加一点花样,伸展身体,扩张胸廓,那么,全身肌肉的收缩和呼吸运动都会进一步加强,并且可以快速使你的大脑清醒。

赖床第二式:左右大扭身

左右大扭身可以加强腰背部和颈部肌

肉的牵拉,对预防或缓解腰腿痛、颈背疼痛有积极意义。

具体做法:在强化伸懒腰的动作结束后,取左侧卧位,左腿伸直,右腿弯曲从左腿上方跨过,并尽量远离左腿置于床缘,双臂水平张开,上身向右侧尽量有节奏地扭转10~20次,同时将右膝尽量往左侧床面贴近,在扭转的最大幅度上静止10秒钟。然后,变换方向成右侧卧位,重复这个动作。

赖床第三式:团身滚一滚

这个动作,主要作用是促使各部位肌力恢复平衡,缓解疲劳。

具体做法:在上面的动作结束后,于仰卧位将身体团起来,尽量弯腰、埋头、双手抱膝或抱头,静止10秒钟,接着缓缓上下滚动20次。结束后,自然伸懒腰再起床。

三种运动做错等于白练

□ 殷江霞

运动讲究方法,跑步、骑车、游泳虽然简单,但是方法一旦错误就等于白练。那如何运动效果好,看运动专家的分析。

跑步白跑——速度太快、时间不够

孑然一身的你,在操场上或跑步机上使劲地跑、快快地跑,十分钟过去,满脸通红,觉得终于完成今天的锻炼任务了。

想要减肥的你,缓缓地在操场上或者跑步机上做个休闲健身族。欣赏着周围的树木花草,或者与一旁健身的朋友闲聊,不知不觉,三四十分钟就过去了,微微出汗,心情爽朗。

技术分析:对于跑步来说,最好还是选择第二种状态。抱着更轻松的心情去跑步,慢下来,再慢下来,进行持续的运动,时间更长一些,每天运动45分钟以上,能更多地燃烧体内的脂肪,达到瘦身的目的。

单车白骑——阻力太大、节数太少

为加强锻炼效果,好胜的你把动感单车的阻力调到最大,音乐响起,你也随着节奏快速动起来。

灯光依旧绚丽,音乐仍旧激情。想要健美下肢的你,也来到了这里。把阻力调到适合自己的地方,骑起来不会很累,你随

着音乐骑着单车。不费力地上着一节又一节课,每次都坚持到最后,目标也不知不觉实现了。

技术分析:相比较而言,同样应该选择第二种。动感单车可以锻炼下肢力量,可随着阻力的大小不同,锻炼的结果也有所不同。阻力过大,脂肪消耗的同时,肌肉也会变得粗壮,反之,锻炼强度适中,阻力小一些,坚持时间长一点,效果就完全不一样了。

游泳白游——热身不够、时间适度

迫不及待地跳入水中,兴奋地在水里游着,20米……50米……100米,二十分钟后,再也游不动了。

一池清水,不着急,先慢慢地做热身运动,把身体活动开了之后,再开始慢慢地游,过了二三十分钟,有些累了,你没有停下来,借着一些漂浮板,仍在慢慢运动。

技术分析:第二种方法要好很多。游泳要达到瘦身目的,时间是关键因素。游一游,停一停,断断续续耗四十分钟,或快速游个二十分钟都是不行的。应保证四十五分钟的活动量。