

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

耐热锻炼,从初夏开始

□ 记者 江锐

现在进入初夏时节,我们还没有遭遇真正的高温考验。在高温来临前,如何让自己的身体提前做好准备?你不妨可以适当地进行耐热锻炼,这样便能安然度夏。

那么,初夏锻炼要注意些什么呢?怎么锻炼效果最佳?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。

耐热锻炼初夏最佳

据陈炜介绍,盛夏酷暑的高温环境对人体是严峻考验,而每个人耐热能力的大小,决定这个人能否适应高温环境。研究表明,获得或提高耐热能力的最佳方法是进行耐热锻炼,即在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度的目的。

初夏时,日平均气温的变化正好符合“逐渐升高”的特点,是进行耐热锻炼的最好时机。长期处在空调环境,人体对热的耐受力会降低。对办公族来说,更需要通过循序渐进的耐热锻炼,做好抵抗酷夏的准备。

温度变化对健身锻炼影响最为直接和明显。人体有完善的体温调节机能,在不同的气温条件下,机体的代谢强度和散热方式会发生相应的变化,以保持体温的恒定。通过锻炼,人体的生理机能就会主动适应越来越大的气温变化。锻炼时,运动量要由小到大,逐渐达到预定要求,且运动时间不要过长。当出现体温上升、头昏、头痛等身体不适时,要立即停止运动,并到凉爽处进行休息。运动中要注意补充水分和维生素。

耐热锻炼方式很多

进行耐热锻炼,首先要把握好时间。一天里,锻炼时间是早上6至7时和傍晚6至7时。早上正是温度逐渐升高的时段,傍晚则是最适宜人体运动的时段。

室外活动。进行耐热锻炼的方法也很简单:每天抽出1小时左右进行室外活动,散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目。每次锻炼都要达到发汗的目的,以提高机体的散热功能。

洗热水澡。热水会使毛细血管扩张,有利于人体的散热。水温控制在40摄氏度左右,每次10至15分钟即可。可以用柔软的毛巾轻擦胸背部,这样能刺激、活化处于“休眠”状态的人体免疫细胞,提高抗病能力。

常饮热茶。饮热茶不仅能刺激皮肤毛细血管扩张,促进散热,还能帮助消化吸收。有资料表明,喝一杯热茶可在9分钟后使体温下降1至2摄氏度,建议每天喝2至3杯,温度在40至50摄氏度的热茶(最好是绿茶)。

经过初夏这段时间的耐热锻炼,到盛夏来临时,即使室外气温在36至39摄氏度以上,人体也不会感觉太热。

锻炼出汗适可而止

需要提醒的是,初夏的耐热锻炼一定要处理好锻炼与出汗的关系。从医学角度看,出汗是调节体温、保持体温稳定的重要机能。

一般来说,耐热锻炼就要达到出汗的效果,但并不是说出汗越多越好。有些人在锻炼时怕出汗,稍出点汗就吹电风扇或洗澡,这样肯定影响锻炼效果,还有可能受凉感冒。

汗液取决于汗腺的分泌,而汗腺的数量,不仅有性别差异,还有个体差异。锻炼前,应该对自己的身体有充分的了解,适度运动。出汗过多对健康是不利的,会造成人体血液流量减少,循环变慢,使人体的散热量减少,从而导致体温升高。尤其是体质较差的人,稍稍活动就会大汗淋漓,一定要量力而行。

当然,出汗过多,对健康也不利。所以耐热锻炼必须适度,必须“因天制宜,因人而异”。尤其气温较高、湿度较低时,稍一运动就会出汗,所以,锻炼前后要适当补水。年老体弱者在进行耐热锻炼时,更要考虑自己的身体情况,活动量要由小到大,时间也要由短到长。

干洗脸、拉手臂、后抬腿 足不出户锻炼全身

□ 殷江霞/整理

一提到锻炼,大家可能首先会想到跑步。的确,跑步会令身体变得更健康,但跑步并不能把全身各个部位都锻炼到位。特别是一些白领总是抱怨“工作忙、时间少,一坐就是一整天”,根本没有时间锻炼。因此,西安体育学院运动医学教研室教授荀波向大家提供了一些简单易行的方法,让大家足不出户就能锻炼全身。



图1

面部:干洗脸

整天忙于工作,大家不是面无表情,就是眉头紧锁,面部肌肉总是处于紧张状态。时间久了,面部肌肤容易出现皮肤松弛、皱纹等问题。

锻炼方法:先清洁双手,再快速搓擦,待手掌发热时,双手敷在脸上数秒后,由内向外缓慢轻搓面部,搓擦1~2分钟,力度以中等为佳,促进面部血液循环,增强细胞新陈代谢。此外,还可做“包子脸”深呼吸,鼓起腮部数秒后缓慢呼气,反复几次。

手臂:对向拉伸

坐姿不端正,不是偏倚、斜靠,就是弯腰驼背,这都会令手臂用力不均,造成颈肩酸痛、手臂不适,还会产生骨骼僵硬,有人还会患上“鼠标手”、“扳机指”等疾病。

锻炼方法:针对疲劳肌肉进行对向拉伸,比如要拉伸前臂内侧肌肉时,可以先左手向前伸直,手心向上,用右手抓住左手四指,让左手手腕向后伸至最大角度,使左手前臂肌肉有明显的拉伸感,保持10~20秒,放松,重复2~3次,再换对侧手进行拉伸。

腰腹部:平板支撑

很多人不运动,体重直线上升,成了“过劳肥”的受害者。特别是腰腹部赘肉突出,增加“三高”风险。

锻炼方法:平板支撑是时下流行的锻炼腰腹肌肉的运动,具体做法:先俯卧,双肘弯曲支撑面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面(如图1),尽可能坚持得久一些。

臀部:向后抬腿

研究证实,久坐会让臀部肌肉松弛下垂,轮廓扁



图2

平。特别是饭后马上坐下,会加重臀部脂肪堆积。

锻炼方法:手扶桌子或椅子,双腿分开站立,双脚与髋部同宽。一条腿尽可能向后伸展至最大角度,让臀部肌肉静力性收缩,保持5~10秒后放松,重复5~10次换另一条腿做。

腿部:原地深蹲

没有时间长跑锻炼,时间久了,腿部肌肉变得衰退、松软,还会导致运动能力下降,易疲惫。

锻炼方法:原地深蹲是一项全能运动,尤其对下肢、臀部有很好的锻炼效果,还能够增强心肺功能、塑造腿部曲线。深蹲时要注意:挺胸收腹、腰部平直、不要向前弓,深蹲至最低时,尽量达到大腿和地面水平(如图2),脚跟勿离地,可以一组做20~30个,重复2~3组。

从早六点到晚十点,坚持就会有成效 每个小时都能减重

近日,美国时尚门户网站“popsugar”刊文,为我们指出一天之中各个时间段该如何正确减重。

6时:起床片刻后喝下一杯水,促进肠胃运动。吃一份点心(如半只香蕉和几颗杏仁),为身体提供碳水化合物和少量蛋白质,启动新陈代谢功能。然后进行早锻炼,会让新陈代谢速度加快,在一整天里燃烧掉更多热量。

7时:淋浴,同时做一些伸展动作。吃一份具有饱腹感的早餐,包括蛋白质和膳食纤维。

8时:给自己准备健康午餐。

9时:到达办公室后,装满水瓶。整个上午都小口喝水,保持体内有充足的水分能避免饥饿感的折磨。

10时:工作间歇休息一下,吃点具有饱腹感的膳食纤维类的零食。要保证这些零食的热量在150千卡以内。

11时:花几分钟来填写食物和健身日志,写下你吃了什么,以及运动量有多少。

12时:与同事一起散步,或骑自行车去办点杂事,拿起哑铃,做些力量训练动作。

13时:吃自己准备的健康午餐,比如低脂蛋白质、膳食纤维、新鲜蔬菜、全谷物,把水果作为甜点来食用。喝一杯天然的低热量饮料。

14时:下午开会后抽空散步。无论你是接电话还是面对面的交谈,边走边说有助于思维清晰,同时还能燃烧热量。

15时:吃一份热量为150千卡的零食,以确保能量水平可以坚持到晚餐前。可以吃点甜点,稍微放纵有助于防止之后的暴饮暴食。

16时:喝杯绿茶。咖啡因会给你注入些活力,绿茶能抑制食欲和增强新陈代谢。

17时:步行或骑车回家,不仅能燃烧热量,也有助缓解工作压力,避免晚饭吃得太多。

18时:准备低热量晚餐,包括蛋白质、蔬菜和全谷物。尽量做到吃多少做多少,不要剩菜。

19时:刷牙的同时做2分钟的臀部和腿部肌肉力量锻炼。

20时:如果有看电视的习惯,建议在插播广告时做一些力量训练,如高抬腿、俯卧撑和深蹲。

21时:穿上睡衣,做一些有助于睡眠的瑜伽体式。

22时:舒适地蜷伏在床榻上,准备进入梦乡。充足的睡眠有助于减轻体重。

殷江霞/整理