

冬季健身你知道有哪些好处吗？

人人都知道冬季要健身，冬季健身对身体好，那么究竟是好在哪里，对身体哪些器官有好处？下面详细了解一下。
■ 王珊珊/整理

冬季健身的5大好处

调节血压

运动健身对血压有良好的调节作用，能明显改善全血及血浆的黏度，改变自主神经兴奋性，使血管通透性增大，起到疏通血脉的作用。同时，通过运动，心脏迷走神经紧张性增强，而心脏交感神经紧张性相对减轻，心律明显减慢，从而使心脏负担减轻，心脏耗氧量大大减低，避免心血管疾病的发生。

改善呼吸

经常参加体育锻炼的人，能加强膈肌上下活动的幅度，加大吸气状态下的胸膜腔负压，而有助于改善心肺循环，并可使肺泡有效通气量增加，气体交换良好。降低氧的消耗量，减少单位时间呼吸运动所消耗的能量，满足机体对氧的需要。

改善胃肠道功能消化系统是在自主神经系统直接控制调节下进行生理活动的。运动使腹横肌活动幅度逐步增加，人为地改变交感神经和副交感神经系统的兴奋强度，从而调理消化系统的功能；同时能使唾液分泌量增加，食欲增进，大便通畅，有利于防治消化道疾病。

促进新陈代谢

人体的血脂主要有胆固醇、甘油三酯和磷脂等。血脂过高，容易使人体动脉硬化，通过运动锻炼，可以改善物质代谢，使胆固醇、甘油三酯均有所降低，对防治动脉硬化有积极意义。同时，养生运动还可以改善体内激素的水平，起到延缓生理老化、减轻病理变化的作用。

刺激神经

经常进行体育运动的人，可产生一种良性循环，即越练身体越好，身体越好越爱练。于是情绪高涨，精神欢愉，从而对大脑皮质产生良性刺激和调节作用。实验表明，运动能使迷走神经兴奋性增强，交感神经的兴奋性相对下降，从而改善神经系统的功能。

提高人体免疫力

近年来的临床实践证明，运动能提高人体免疫球蛋白、淋巴细胞和补体的生理效应，从而提高机体免疫力，改善身体素质，延长寿命。通过运动，还可以促使机体产生干扰素。干扰素是一种强有力的生理性抗病毒物质，具有抗肿瘤、控制感染和调节免疫的作用。

关于健身车的健身方法：

1、适合年轻人的健身方法：

- ①热身阶段：骑行五分钟，速度不宜过快。
- ②高强度阶段：以本人体力百分之八十至百分之百的强度骑行五分钟，之后减速自由骑行五分钟，减速骑行时速度不要过快。
- ③恢复阶段，以50%的强度骑行十分钟，骑行速度逐步减慢，直至停止。
- ④此外，年轻人还可以选择性地设置一些有难度的骑车环境，如通过增加负载的形式提高健身的强度等。

2、适合中年人的健身方法：

- ①采用自由骑行法，每次骑行时间在20分钟至30分钟左右。
- ②骑行速度可自由掌握，开始阶段一定要慢速，然后可逐步加快，但在健身结束之前需逐步减慢。
- ③骑行时注意掌握呼吸，以本人的呼吸不出现急促为度。另外要有意识地主动呼吸。
- ④还要注意骑行时的强度控制，一般应把心率控制在最大心率范围内。即上限=(220-年龄)×80%，下限=(220-年龄)×60%，这也即是最大、最小安全心率范围。



爬山后肌肉酸痛 四办法解除痛症

爬山之后24小时消失出现的肌肉酸痛在运动医学上是有记载的，名为“延迟性肌肉酸痛症”。可不是闹着玩，运气好的可能也就按压的时候有疼痛感，运气不好的那就惨了，下不了床都是可能的。那应对爬山后的腿部肌肉酸痛要怎么办呢？

1、按摩 因为在爬山时腿部肌肉过度劳累而出现了腿疼，所以要让疲劳过度的双腿多休息哦。在休息的时候如果能够对腿部进行按摩，加快肌肉乳酸的分解，都能有效缓解腿部酸痛之感。

2、热敷 肌肉酸痛就是因为爬山时肌肉过度劳累，腿部血液循环不畅通。拿热毛巾进行热敷能够加快腿部的血液循环。通过这样的方法就能够缓解爬山后出现的腿部疼痛了。

3、运动 这里说运动有两个方面的说法，一是对预防爬山后的腿疼，平时就应该加强运动锻炼，增强身体的耐受性。二是对于缓解爬山后的腿疼可以以毒攻毒进行适当的拉伸肌肉的运动来加速乳酸分解哦。

4、饮食 爬山之后腿疼了，一定要对补充钙质和维生素C，也就是说要多吃点蔬菜和水果，要知道，这两样东西都可以使乳酸分解加快哦。

爬山时适合带哪些吃的呢？

1、水、能量类食物。我们首先要考虑的就是要能满足基本的水和能量需求，那样才能更好地完成爬山，其次就是东西不能太重了，不然吃的可是要成为爬山路上的一大负担了。当然，也还是可以考虑爬山的目的来带一些吃的。满足基本的需要我们要带水、面包。当然，我们所带的水最好就是普通的矿泉水，饮料在关键时刻是没办法起到解渴的作用的。面包属于能量比较高的、体积不大、重量不重的全能型食物。充饥补充体力可以带点巧克力，带巧克力可不是让你吃饱了没事干，边走边吃用的。我们知道巧克力的热量比较高，万一在爬山过程中出现什么突发情况，巧克力可以帮助你很好地快速补充体力哦。

2、水果。均衡营养带点水果。水果可不是要你搬个大西瓜上去，这样山还没爬，你已经累趴下了。本身爬山就已经没有好的伙食保障了，若是能够带点水果来均衡一下营养自然是极好的。所以不妨带两个苹果，既不容易在爬山过程中撞坏也能帮助补充维生素、水分等等。

3、零食。满足爬山旅游目的。如果你爬山是为了出游放松心情，不妨带点小零食，在山间找一清凉美景，坐下休息时也能边吃边聊。
■ 王珊珊/整理

上班族巧锻炼 坐着也可轻松健身

经常有上班族抱怨，天天坐在办公室里，工作忙，没有时间锻炼身体。其实，锻炼身体不一定需要健身房、跑步机，只要你愿意，一些简单的小锻炼，也能达到锻炼身体的效果。天天坐在办公桌前的朋友，不妨见缝插针，在座位上做些小锻炼，同样能强身健体。

1、眼睛的放松

上班族天天盯着电脑，眼睛很容易疲劳，所以要保护眼睛。闭目转眼球可以有调节视力的作用：先顺时针转6次，再逆时针转6次。然后睁开眼睛向窗外远眺2~3分钟。

2、颈肩部放松

上班族要注意预防颈椎病、肩周炎，因此要做好颈肩部的放松。具体方法：坐在椅子上，缓慢地用力挺胸，使双肩向后张开，恢复原状后，再反复做10~12次。然后做耸肩动作，左、右肩各做12次，可增加

肺活量，防治颈椎病、肩周炎。

3、手指的放松

双手放在大腿上，掌心向上用力握拳，然后按拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序依次伸开手指。反复做同样的动作，左、右手各做12次。可缓解手部肌肉疲劳，促进血液循环。

4、腿部的放松

天天坐着，容易导致下肢血液循环不好。坐在椅子上，抬起脚尖，同时用力收缩小腿及大腿肌肉，然后用力抬起脚跟，小腿及大腿肌肉保持收缩15秒，然后放松。如此反复做5分钟，可以改善腿及脚部的血液循环状况。

5、腹式呼吸

腹式呼吸的具体方法是：吸气时放松腹肌，呼气时收缩腹肌，如此反复做3分钟。可起到增加肠胃蠕动、促进机体新陈代谢的作用。
■ 王珊珊/整理