

冬季锻炼健康常识

● 芮程



冬季天气寒冷,因此热身活动要充分,衣着厚薄要适宜,同时呼吸方法要注意,不要张大嘴呼吸,以免冷空气直接刺激咽喉,引起上呼吸道感染及咳嗽。

提示一:热身活动要充分

气候寒冷,人体各器官系统保护性减弱,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的粘滞性增强,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,所以使人感到干燥烦躁,身体发僵,不易舒展。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以在冬季进行健身锻炼时,尤其是在室外,首先要做好充分的热身活动,通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热至微微出汗后,再投身到健身运动中。

提示二:衣着厚薄要适宜

冬季进行健身运动,开始要多穿些衣物,穿着衣物要轻软,不能过紧,热身时,就要脱去一些厚衣服。锻炼后,如果出汗多应当把汗及时擦干,换去有汗的

运动服装、鞋袜,同时穿戴帽子,防止热量散失。另外,在室外进行健身锻炼更要注意保暖,锻炼完后身体发热较多,总想凉快一下,但切不可站在风大的地方吹风,而应尽快回到室内,擦干汗水,换上干净衣服。俗话说:“寒从脚下生”,由于人的双脚远离心脏,血液供应较少,加上脚的皮下脂肪薄,保暖性差,所以冬季在室外进行健身活动时特别容易感到脚冷。若头、背、脚受凉,冷空气从皮毛和口鼻侵入身体,不但影响健身锻炼效果,还会感冒生病。平时有些健身爱好者喜欢穿健身鞋过冬,这样不好。因为胶底鞋导热快,不锻炼时脚掌容易受寒,以至引发冻疮、关节炎等疾病。

提示三:环境要舒适

冬季人们习惯把健身房的窗子关得紧紧的。殊不知,人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳有20多升。若十多个人同时进行锻炼,一小时就是200升以上。再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,致使室内空气受到严重污染。人在这样的环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象,锻炼效果自然不佳。因此,在室内进行锻炼时,一定要保持室内空气流通、新鲜。另外,冬季也不宜在煤烟弥漫、空气浑浊的庭院里进行健身锻炼。同时要注意,气候条件太差的时候,如大风沙,下

大雪或过冷天气,暂时不要到室外锻炼。若想到室外锻炼,应注意选择向阳、避风的地方。

提示四:锻炼方法因季而异

由于冬季寒冷,身体的脂肪含量较其他季节有所增长,体重和体围相应增加,这虽然对瘦人增胖有益处,但肌肉轮廓、线条和力度的发展不够理想。因此,冬季健身要提高锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数,同时增加有氧锻炼的内容,相应延长锻炼时间,用以改善机能,发展专项素质,消耗体脂,防止脂肪过多堆积。另外,注意锻炼间隙要适当短一些,尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。如果间隙时间过长,体温下降,易使肌肉从兴奋状态疲惫下来,粘滞性增大,这样不但影响锻炼效果,而且再进行下组练习时容易受伤。

提示五:呼吸方法要注意

不要张大嘴呼吸,以免冷空气直接刺激咽喉,引起上呼吸道感染及咳嗽。

提示六:吃啥喝啥讲究多

冬季健身锻炼由于气温低,机体的散热量大,基础代谢相应升高,加上运动量较大,所以热量消耗较大。因此,对希望减脂的朋友可能比较有利,对肌肉强度的增长就有一定的难度,所以要更加注意饮食的科学性。相反,如果在冬季很少到户外活动也不参加体育锻炼,就更容易造成脂肪堆积,因此,在冬季配合科学合理的饮食进行减脂训练效果会较好,同时对于提高肌肉质量也是比较合适的。

四个动作强壮腹斜肌

● 陈雪莹

腹斜肌(位于躯干两侧的肌肉)在日常活动中无时无刻都会用到,如伸手拿手机、从地上拾起物品等。锻炼腹斜肌有助于稳定身体、协调呼吸,更好地支撑下背部,还能提高力量,举起更沉的负重量。近日,美国MSN网推出锻炼腹斜肌的最佳动作,只需依靠自身重量,或借助哑铃、药球等即可完成,若没有相应器械,可以用装了水的矿泉水瓶代替。

瓶塞钻式。仰卧,抬高双腿与地面垂直,脚后跟位于臀部正上方,双臂放于体侧;双腿紧绷,将臀部抬离地面,脚趾朝上;返回起始位置。

站姿卷腹。站直,两脚分开与肩同宽;双手放于脑后,肘关节向外张开;抬高左膝至与臀部同高的水平;躯干向左侧扭转,右侧肘关节跨过身体,呈卷腹姿势;返回起始位置,换身体另侧做同样的动作。

向前箭步蹲接扭转。站直,双手在胸前握一个药球或装有水的矿泉水瓶;左脚向前迈出一大步,放低身体,呈箭步蹲姿势,直到双腿都弯曲呈直角,双

臂向前伸直;身体向左侧扭转,返回起始位置,换身体另侧做同样的动作。

摆拳原地踏步式。站直,双脚并拢;左手握一个壶铃,右手摆拳;右臂向身体侧面伸直,以保持平衡;慢慢将左膝抬到与臀同高的位置,然后放低;换右膝做同样的动作。

以上动作按照循环式的方法进行,每个动作在45~60秒内完成尽可能多的次数;做下一个动作时,中间不安排休息时间,完成整个循环3回合后,休息1分钟;每周做2~3次即可。



不同年龄 运动方案要选对

● 林清涛

科学运动应该贯穿人的一生。不同人生阶段,运动都会带来不同的益处。

“值得提醒的是,中青年反而是最应加强科学运动的人群。”广东省人民医院体检中心骨科副主任医师侯晓东表示,许多人年纪轻轻就被检验出“三高”、肿瘤指标物偏高等情况,身体的衰老进程已经超过了实际年龄。侯晓东表示,通过建立科学的生活、运动习惯,可以令各类健康风险大为降低。

不同年龄,有何不同运动重点和科学运动方案?以下详细分析。

青少年时期(12-18岁)

运动重点:促进平衡感、运动协调能力发展,促进肌肉正常发育。

运动方案:多样化,建立运动习惯。此时是骨骼、肌肉和智力发育的突飞猛进阶段,要让青少年接触多样化运动,培养一两项运动爱好,形成终生受益的运动习惯。也有利于青春期之后在进行更高强度的抗阻训练,增加肌肉强度和肌耐力。但侯晓东提醒,此时若非经专业训练,不要过早进行如马拉松等过度消耗体能挑战身体极限的运动,以免拔苗助长。

青年奋斗时期(18-35岁)

运动重点:促进心肺功能,增加肌耐力和爆发力,保持关节灵活性。

运动方案:增加运动强度,可加强力量训练,多进行团体运动。

这一时期是人生重要的奋斗阶段,许多年轻人未必能保持每天定时运动,可改为每周运动两三次。延续青少年时期的运动爱好,提升技战术和相关训练。这样既能提高运动竞技水平,也会在身体获益的同时促进心理健康。例如喜欢长跑的人会增加核心训练、本体感觉训练,喜欢球类运动的会增加力量练习和协调功能训练。

由于工作压力变大,此阶段时可多进行团体运动,如篮球、足球、羽毛球等,锻炼体能之余,也能增强团队协作能力和自信心,舒缓精神压力。

但在剧烈运动前一定要充分热身,运动中避免肌肉、肌腱和关节的损伤。

中青年时期(35-50岁)

运动重点:预防肥胖,保持健康体脂比和肌肉量,保持心肺功能。

运动方案:分时段、多次运动,减低高强度运动占比。

这个年龄层工作家庭压力大,通过坚持健康生活方式和科学运动,预防向心性肥胖,改善睡眠,缓解压力,促进新陈代谢,减低各种慢性病的发生。

此年龄阶段主要是运动习惯的维持,建议分时段、多次运动,降低高强度无氧运动占比,增加舒缓的有氧运动。以运动后第二天无明显疲劳感,衡量运动是否过量。运动时可同时监测心率,达到靶心率强度运动效率最佳,而非一味追求高强度,或毫无强度的运动。

运动方式上,可选择针对性的核心肌群训练;减少躯干部脂肪沉积,维持四肢肌肉力量。运动时注意避免关节过度磨损。

中年后期(50-65岁)

运动重点:强调运动安全,防止肌肉萎缩,注意保护关节。

运动方案:减少对对抗性运动,可进行增强小关节灵敏性的运动。

度过了家庭工作的“多事之秋”后,这个阶段人们对自身身体更为了解,此时运动要持久、安全,减少对对抗性,避免受伤造成的痛苦和运动中断。太极拳、八段锦等较舒缓的有氧运动,有助于改善关节的活动度;乒乓球、桌球、高尔夫球等小球运动,也可增加手脑协调性、灵敏性。

老年期(65岁以上)

运动重点:防止退化。

运动方案:兴趣为主,体力为限,单人或小团体运动。

这个年龄层十分关注自身健康,此时与老伴或朋友,进行双人或小团体运动最合适不过,既能互相督促,又有安全照看保障。可在体力支撑限度内,以兴趣为主,愉快地进行运动。

冬天,增肌的“黄金时期”

● 王奇

冬季气温较低,人体出汗相对其他季节要少一些,也会减缓人体内的新陈代谢速度。因此,有更多能量被储存起来帮助增肌。

另外,冬天健身能帮助身体提升耐寒能力,加快血液循环速度和新陈代谢速率,燃烧脂肪会更快,肌肉含量就会增多。

增肌的运动法包括自重训练、轻器械训练和重器械训练3类。无论是哪类训练都要遵循专业人士的指导,科学规范,动作标准。训练时要遵循以下原则:

1.均衡锻炼,有的放矢

一次完整的训练要有8~10个不同动作,涉及人体的主要肌群,覆盖不同部位,不能只练腿或只练臂,还要将每个部位练到位,然后再开始练下一个部位,不能“眉毛胡子一把抓”。

年轻人增肌可以做一些器械运动,并且做足量,坚持好。一些老年人觉得广场舞的运动量就能增肌。实际上,跳广场舞只是“活动”,对肌肉的训练效果较差,跳一晚上也未必比得上做20次单腿蹲。

2.先练大肌群,再练小肌群

大肌肉群训练指涉及两个以上关节的运动,比如卧推;小肌肉群训练则是指

活动两个以下关节的运动,比如小臂弯举哑铃。

3.循序渐进,量力而行

运动量要超过日常活动量,感觉略微有点费劲才会有效果,一般以每周2~3次、每次间隔不少于48小时,器械重量以重复8~12次动作后就做不动了为宜。

注意保证动作规范,在此基础上才能逐渐增加次数和重量,最后再尝试增加速度,切不可本末倒置。

肌肉最不能缺3种营养

强健的肌肉离不开运动,补足营养也十分重要。专家综合中国台湾《康健》杂志刊文,总结几个肌肉必不可少的营养:

蛋白质

长肌肉,维持体力
与肌肉质量最直接相关的营养素是蛋白质,其食物来源有牛奶、瘦肉、豆制品等。研究表明,蛋白质分散在三餐吃比集中在一餐吃,合成肌肉的效果要好。

钙

减缓骨质流失,防肌肉萎缩

人体中的钙有99%是存在于骨头及牙齿之中,剩余的1%分散于各种软组织及体液中,这些钙质与神经传导、肌肉兴奋与收缩、血液凝固等作用息息相关。富含钙的食物有牛奶、绿叶菜、豆腐、豆皮、奶酪、小鱼干等。

维生素D

防肌肉疼痛

研究表明,缺乏维生素D的成年人更容易发生骨骼和肌肉疼痛。因此,想要增强肌肉力量,维生素D不可或缺。维生素D的食物来源有动物肝脏、蛋黄、沙丁鱼等海鱼及蘑菇。

