

消除运动疲劳四法

运动健身后有疲劳感,这是绝大多数运动健身的朋友都亲身经历的。如何消除疲劳呢?

1、运动后,做一些放松活动,如先慢走200-300米或慢跑2-3分钟后,躺在海绵垫或藤垫上休息片刻,平躺时脚放置的位置应略高于头,这样有利于下肢血液回流到心脏。切不可躺在有水气的地上,避免受凉。然后做5-10分钟的伸展操,拉伸主要的肌肉群,如肩背部、腰腹部、上臂、大腿、小腿等,这些细节也属于锻炼方法技巧。

2、运动后按摩是消除疲劳的重要手段。按摩的主要手法有抖动、点穴、揉捏、叩打、推摩等。首先是抖动四肢,主要是放松肘、膝关节以及四肢肌肉群;揉捏叩打时,先推摩大肌肉,后推摩小肌肉,一侧推摩后,再推摩另一侧。也可互相进行全身推摩。

3、在运动后30-45分钟内进行洗浴,不仅可以清洁皮肤,使心情愉悦,还可以促进血液循环,加速体内代谢废物的排出,促进疲劳的消除。

4、注意营养物质的补充。运动后多食碱性食物如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。这些食物经过人体消化吸收后可以迅速地使血液酸度降低,中和平衡达到弱碱性,从而消除疲劳。

柳建球

久坐少动 抖抖双腿

长期久坐少动,容易导致下肢肌力、关节灵活度下降。如果常能自己抖动双腿,对强健下肢、预防腿疾病都是有益处的。

方法 坐着看书报或看电视时,将两脚的后跟踮起来,只用脚尖着地,两腿先不停地上下抖动。然后,脚底着地,两脚左右摇动。振动幅度可稍大,以感觉小腿肚肉有明显晃动为佳。此法也可躺在床上做,每次做5-10分钟。

功效 持续抖动,腿部肌肉通过反复地不断收缩、放松,能促进下肢的血液循环,供给腿肌和关节更多的养料和氧气,由此可以强壮腿力、增强关节的灵活性。本法对预防下肢静脉曲张或静脉血栓也有一定效果。

此法操作简单,不受年龄、地点限制。为了健康,读者朋友们不妨多试试。

成都中医药大学副研究员 蒲昭和

健康提醒

老人不宜跳绳

张老师今年刚过60岁,身体微微发胖,从9月份办理退休手续后,在公园跟着一群年轻人迷上了跳绳。他很快就掌握了跳绳的技巧,只是身体重重的,四肢僵硬,手脚不协调,绳子经常绊着脚,好几次差点摔倒,跳不到几分钟就胸闷气急、四肢酸胀无力。尤其是膝关节,几次跳绳后,总有肿胀疼痛感,上下楼梯有些使不上劲,髌骨周围老是痛。张老师想这是锻炼的必然经历,过一段时间就会好的。

2周多过去了,张老师仍感不适,前去医院就诊。膝关节的X光片显示,髌股关节、胫股关节的间隙明显狭小,胫骨、股骨及髌骨均有不同程度的骨质增生,是很典型的膝关节退变性关节炎,又名骨关节炎。接诊医生告诉张老师,这是因为跳绳不当所致。

跳绳本身是一项很好的全身运动,但在促进血液循环、锻炼心肺功能和增强四肢协调性的同时,也加重了膝关节的负担。年过花甲的人,膝关节本身已存在退行性改变,其功能只能维持日常生活需要及适度的运动。如果勉强跳绳,那么超过了膝关节的耐受限度,势必加剧膝关节的退变与损伤,进而导致膝关节疼痛与膝功能衰退。

中老年人由于从事的工作不同,身体基本素质各不相同,应该选择适合自己的锻炼方法。如果选择不当或盲目仿照他人,反而会损害健康。以跳绳来说,这是一项较剧烈的跳跃性运动项目,对循环系统、呼吸系统和四

肢的健康状况要求较高。如上面例子中的张老师一直在机关工作,人偏胖,已经习惯于太极拳这样的舒缓运动,当他突然转向跳绳运动时,就会有不妥之处。

一般说来,患有冠心病、心功能不全、中度以上高血压、动脉硬化、慢性支气管炎、肺气肿、类风湿性关节炎、退行性骨关节炎、中度以上骨质疏松的人,均不宜进行跳绳运动。若患有帕金森病、小脑共济失调等神经系统疾病更不宜跳绳。跳绳不适合于多数老年人,中年人以及少数长期从事不剧烈运动的老年人,在跳绳时也应采取简单的方式,以慢跑为主。

董芳

俯卧撑“撑”破大动脉瘤

常做俯卧撑,可锻炼肩关节和肘关节,也锻炼上肢屈伸肌群及肩部、背部、腹部和胸廓的各组肌群,就连臀部和下肢的肌肉也参与了静力收缩。在维持上下肢屈伸协调运动的同时,配合呼吸锻炼,有助于促进全身血液循环,增强心肺功能,故这是一项良好的全身运动。

值得提醒的是,国外医学家曾对90名大动脉瘤破裂者进行调查。结果发现,24%的人在发病前1小时内做过重体

力劳动,其中就包括做俯卧撑。

实验发现,做俯卧撑时,健身者的血压与心率比静息时高出20%-30%。俯卧撑运动是人从静态中突然发力,在血压瞬间迅速升高的同时,增加了心脏的负荷,使心肌的耗氧量剧增,血液又被抽调到肌肉中,心脏血流相对减少。因此,对于原有基础疾患的人群,盲目进行俯卧撑时就有可能发生心绞痛、心律失常、心功能不全、栓塞、出血等致命性疾患。

胡安仁



轻松健身打个滚

打滚儿,好像从古至今都是孩子们的专利,如果看到哪个大人躺在地上打滚儿,那招来的肯定会是一个个白眼,甚至是嗤之以鼻了。

其实,打滚是一种很好的减肥运动。与其他运动方式一样,打滚也需要消耗很多能量来完成,从而达到燃烧体内脂肪、减肥的目的,如果能够一次性坚持打滚10分钟以上,其减肥效果甚至超过慢跑半小时。

打滚也是一种很好的按摩运动。在打滚时,人的头背腰臀、颈肩臂腿、五脏六腑,几乎所有的体内、体外的部位都会得到挤压按摩,这个过程中,可以舒展全身肌肉、骨骼,缓解颈肩腰腿的疼痛,刺激各处穴位、经络等等,从而达到祛病强身的目的。

打滚还是一种很好的减压运动。打滚时,全身各处都处于放松的状态,尤其是思维,几乎处于一片空白中,此时此刻,工作、生活上的压力全部被抛到九霄云外,是排忧解难的一种很好的方法。

打滚好处多多,而且不用像健身操、健身舞还要刻意去学,随意往地上一蹲、一躺,手臂或是自然垂于身体两侧,或是交叉抱在胸前,双腿既可伸直,亦可弯曲,可以横着滚、竖着滚、变着花样儿的滚……总之,只要舒服,想怎么滚就怎么滚,想滚多长时间就滚多长时间,正所谓:“百练不如一站,百站不如一颤,百颤不如一滚。”

如今,“一起去打滚儿吧!”已成为很多健身爱好者的口头禅,国外还有了专门的“打滚儿健身房”,并且生意相当火爆呢。

于永海

《文萃报》是面向全国公开发行的综合性大型文摘报,是广大中老年首选读物,时政要闻、特别报道、纵横天下、热点聚焦、探索发现、人物春秋、大众语丝、教育园地、养生之道,更是广大读者喜爱的精品栏目,4开16版,每周二、五出版。

《文萃月刊》是文萃报每月精选合订本,16开彩色封面,现已成为居家旅行最佳读物,具有收藏价值,每月10号出版,全年12次。

《科教新报》属科技、教育类专业报,2014年元月起改为周二报,每周分《科教新报·科技周刊》和《科教新报·教育周刊》单独出版发行,四开16版单彩印刷。《科教新报·教育周刊》是联系广大教师、学生和家长的桥梁和纽带,每周一出版;《科教新报·科技周刊》传递智慧,贴近生活,普及科学普及、科学养生,每周三出版。

《向日葵》是湖南日报报业集团主管主办的一份具有前卫文化气息,融观念、时尚、娱乐、实用为一体的青年读物,趣味新闻、照相机、深度、发现、专场、历史盒子等栏目提供的多向度阅读,将伴随您度过一段愉快的时光。半月刊,每月5日、20日出版。2014年,这将是您不可错过、耳目一新的读本。

《文萃报》 邮发代号41-13 全年定价126元 零售31.5元,零售1.5元/份。

《文萃月刊》 邮发代号42-309 全年定价120元 每本零售价10元。

《向日葵》 国内统一刊号:CN43-0025 邮发代号:41-168 全年订价:156元 每本零售价8元。

《科教新报》 国内统一刊号:CN43-0044 邮发代号:41-8 | 《科教新报·教育周刊》 | 41-9 | 《科教新报·科技周刊》 全年订价99元/份。

全国各地邮局代售点均可订阅 邮政订阅服务热线:11185 文萃报地址:湖南省长沙市望城区黄金百斯989号 湖南日报印务中心5楼 发行热线:0731-88317819 84313258