

运动健身莫盲目跟潮流

夏季,正是秀身材的好时候。“马甲线”、“人鱼线”、6块腹肌……网络上,健身达人们竞相分享各自的健身效果,在羡煞一批年轻男女的同时,也掀起一股健身热潮。医学专家提醒,运动健身要因人而异,切莫盲目跟潮流,否则会惹上“健身未成反伤身”的尴尬。

平板支撑 当心练出腰椎损伤



近段时间,微博、微信上,“平板支撑”大热,这个号称“不用去健身房,甚至连器械也不用,1周练上几次,对人体的腰腹力量就会有很大的提升,对腰部的慢性疼痛也有缓解”的简单运动,引发不少网友相互晒成绩、拼毅力、比效果。平板支撑真的有那么神奇吗?是不是人人都适合练习呢?

平板支撑看似非常简单:首先俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,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,腹肌、盆底肌收紧,脊椎延长,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。然而想要“做好”却不易。业界有这样一句话:能坚持2分钟就是英雄。

专业人士指出,平板支撑看似简单,其实是消耗体能的全身运动,腹直肌、腹

外斜肌、腹内斜肌和腹横肌、腿部、背部、臀部肌群都可以得到充分的锻炼。平板支撑时,腹部的收缩是相对静止拉长的,同时又是等长收缩,因此对神经系统训练多于肌肉纬度训练。如果平时运动少,神经通路不顺畅,就需要调动更多的肌肉单位参与,再加上肌肉的耐力相对比较差,时间长了就会出现肌肉颤抖和抖动的现象。

无训练基础,盲目追求时间长度易出问题。平板支撑对于前臂、腕部、肩、脊柱的骨骼以及肌肉都有一定要求。在做这个动作之前,一定要详细了解自身的情况。若锻炼方法不当,易引发肌肉拉伤、血压升高等问题。如果近期存在肩膀、腰部、背部等部位疼痛,建议暂缓锻炼。此外,循序渐进是王道,热身运动少不了。

器械运动

肌肉没练起却受伤

80后白领汪先生是个“健身狂”。每周3次去健身房练器械,2年来雷打不动。最近他老是感觉右侧肩关节疼痛,去医院检查发现,原来是肩袖损伤了。医生了解他练习器械的经过后,判断是由运动造成的。

人体肌肉是弹性纤维,在有限度的力量刺激下,可以达到强壮肌肉的效果。然而,现实生活中,不少年轻人盲目追求“重量级”,喜欢爆发性地锻炼,以期在短时间内练出肌肉美感,这样往往超出了肌肉的承受力,造成肌肉损伤或扭伤。甚至有部分人原有腰椎间盘突出,在不知情的情况下,因不合理锻炼加重了病情,不得不就医治疗。

由于运动前热身不够,肌肉、韧带没完全紧张,再加上运动姿势不正确,突然大量、剧烈的运动等更容易导致关节囊、韧带、软骨、肌肉损伤或撕裂,从而导致软组织出血、水肿、炎性介质和组织液渗出从而局部组织肿胀发热和疼痛。

运动中,最容易出现一些急性扭伤等,本可通过休息、理疗等缓解,可很多人并不在意伤势,感觉过段时间自然会恢复,实际上随着时间的推移,未治疗的伤口在持续的不合理锻炼后会继续严重化,变为慢性疾病。

李艳鸣



糖友如何科学运动?

运动疗法是糖尿病治疗的一项重要措施,专家提醒,糖友们运动需要注意以下方面:

运动前 应根据个人情况决定运动方式、时间和运动量,进行必要的医学检查,如血糖、血脂、酮体、肺功能、肝功能等。在医生的指导下制定运动计划,选择适身的衣服和鞋袜。

运动中 正式运动前要做好10-15分钟的热身运动,如伸腰、抬腿、慢走等,使肌肉活动起来,避免肌肉拉伤。运动开始后由慢到快、运动强度由小到大,5-10分钟逐渐加量,每次运动持续的时间一般在20-30分钟为宜。结束时不要突然停止,

应逐渐放慢节奏,做10分钟左右的恢复活动再坐下来休息。不可操之过急,应随着体质的增强和身体的适应程度不断增加运动量,做到持之以恒,每周保证至少3次运动。

为防止发生意外,运动时应注意心率的变化及自我感觉,如感觉身体状况不好,立即停止运动,并向他人求助。

运动后 立即更换汗湿衣服,以防感冒。天气炎热的夏季应及时补充水分,但不能一次性过多饮水(易感疲劳,增加胃的负担)。做好运动记录,定期监测运动前、运动后和运动中的血糖值的变化。如有不适,请医生或专

业护士进行运动处方的相应调整。

需要提及的是,糖尿病人在运动过程中经常出现低血糖症和足损伤。应注意:

1、不要在清晨空腹时剧烈运动,因为清晨是人体一天中血糖最低的时间,此时运动,特别是运动量大时容易发生低血糖反应,提倡餐后运动。

2、避免在使用胰岛素或口服降糖药物后未能及时进食时运动。

3、合理安排运动量,不要超大量的剧烈运动。

4、运动时要携带易于吸收的碳水化合物,如葡萄糖片、软饮料、葡萄干、糖果等。

刘玉雯

借天之阳气 助养阳

中医常说“春夏养阳”,春夏是阳气最多的时候,借助天之阳气,养人体阳气,可以起到事半功倍的作用。

怎样借天之阳气呢?最重要也最简单的方法就是晒太阳。太阳是我们自然界阳气的来源,当清晨金色的太阳徐徐升起时,我们应当出来抬起胳膊,把两个手心面对着太阳晒一晒,深呼吸,以养护我们的心肺。第二个时间是中午,尤其冬天的中午,是晒太阳最宝贵的时间。此时要把帽子脱掉,沐浴阳光时头顶的百会穴可以吸入阳气,养护脑海。傍晚吃过晚饭后,也可以出来让晚霞的余晖再照耀我们一次。这时可以双手半握拳,轻轻叩击后背(与肚脐相对)的命门,人体先天的阳气就藏在里面。

保养阳气还要求我们学会吃。一般生长在南方的、向阳的、陆地的食物有养阳作用,比如陆地上的鸡,夏天成熟的向日葵、石榴、小麦、香蕉等,都是养护阳气的佳品。此外,春天可多吃些升阳气的韭菜、蒜苗,秋天吃些核桃、栗子、榛子、松子等坚果。怕冷的女士可以常喝点当归生姜羊肉汤,男性则推荐枸杞山药牛肉汤、葱爆羊肉或栗子粥等,都能起到不错的养阳效果。

另外一个重要方面是调整心态。人的心态分为喜怒忧思悲惊恐,七情也分阴阳。喜属阳,我们心态欢喜了,七情就给我们带来阳气;悲属阴,我们悲伤抑郁,就会损伤自己的阳气。所以每天快乐地生活,阳气也就自然充分。

中国科学院 教授 高峰

读诗诵词 改善急脾气

养生先养心,这已是共识。

年轻时,我的脾气并不好,在亲友的眼中,我是个火药桶,一点就着,脸上和身上,常常因上火而长一些包包。暴躁的脾气,让我的身体常出问题。

后来,年岁渐长,尽管阅历渐增,人也日渐宽容,但脾气还是有点急躁。直至前阵子,我发现读读诗词,其实是挺好的修心养性方法。每次累了,累了,或者因某事而在心中积聚了怒气,感到郁愤难消时,我就拿起唐诗宋词,找一个无人的地方,大声朗诵。诗词的意境,极为优美,往往念上几首,人就已经沉浸在其中。而满腔的怒气和怨气,也在不知不觉中,烟消云散了。

之所以要大声朗诵,是因为多数人在气愤的时候,注意力往往很难集中到文字上,看不了几句,往往就会被怒气打断,无心再读。大声朗诵,可以让自己注意力在不知不觉中,转移到唐诗宋词里,也让心境平静得更快。

自从用了这个办法,我的脾气改善了许多,逐渐平和的心态,也让自己有了更好的人缘,长期下来,身体健康也逐渐改善。

郭华悦