

健身非游戏 不能太随意

随着人们保健意识的提高,很多人都加入了健身行列,但健身不是游戏,也不是随意弄弄就行,误区很多。

健身如“游戏” 在健身房里,很多寻求一时快乐的年轻人,他们一会儿上跑步机跑步,一会儿举杠铃,一会儿踩动感单车,虽然对这些项目和器械都不熟悉,但都尽量玩得像模像样。不以追求健身为目的,仅把运动当成一种娱乐放松的方式未尝不可,但在没有掌握科学的运动方法,也没有专业人士的指导下,就算是玩,也应该选择低强度、安全的运动,如慢跑、自由单车等。别随便学大力士举杠铃,脆弱的手腕在高负重的压力下简直不堪一击。

花钱就能坚持 年轻人很容易心血来潮,兴趣来的时候,两三千元的健身卡几分钟就办了,该买的运动衣、运动鞋也迅速搞定。可是,刚开始兴致很高,过几天,兴致就淡了。这种情况,在各大健身会所都十分常

见。运动健身是一个系统工程,不是随便玩玩就能达到预期目标的。好比减肥,不是一蹴而就的。

好强爱跟人比 有的人天生好强,练瑜伽看人家“劈一字”,自己明明柔韧性不够,却偏偏要竭尽全力地去试;打羽毛球时不可能接到的球也拼命接。凡此种种,运动早已失去了健康的心态,后果往往是自损其身。运动的主要目的应该是维护身体健康,如果一味地追求更快更高更强,超出自己的能力范围,很容易发生运动损伤甚至意外事件。在运动中一定要量力而为,切忌争强好胜,导致健身不成反伤身。

年轻不怕多练 有些年轻人平时并不运动,却觉得自己年轻力壮,也在球场上冲锋陷阵,即使出现胸闷气喘、腰酸腿痛、呼吸不畅的症状,也强忍着不适不肯休息。

这看上去或许是勇者风范,可实际却是运动大忌,轻则可能伤筋动骨,重则可能突发心衰、猝死等意外。在没有教练指导且没有经验情况下,运动唯一正确的做法就是从低到高,循序渐进,使运动符合身体的承受能力。

天天练不用热身 跟着教练健身,一定不会漏掉运动前的热身和运动后的整理。然而,大部分人都是自己锻炼,往往很容易忽视热身和整理。运动前热身是让机体活跃起来,起到暖身、升温,使心率达到运动状态,是十分必要的。热身要从头到脚,从上到下,各个关节韧带都要转动。运动后还应当适当做放松整理,有助于让呼吸变得平静,加速乳酸消除,减缓肌肉酸痛,促进机体恢复。

钱伟

老爸养画眉

中午,我下班回到家,就听老妈说,我爸买了一只画眉鸟。

我往窗台一瞧,果真有一个罩着深色布的鸟笼挂在那儿。我刚走到窗台前,就听到老爸的吆喝声:“别动鸟笼,赶紧回来!”我不禁吓了一跳,责怪道:“老爸,人家只是想瞧一下画眉鸟,你干吗那么紧张?”老爸说:“我怕你吓着了画眉鸟。这鸟适应环境能力差,刚来时,往往会惊恐万分,食宿不安,得用深色布罩住鸟笼,让它慢慢地平静下来。半个月后,才可以揭去布罩。而且,这一段时间内,人不能随便靠近,否则画眉鸟会撞笼。”我没想到老爸对画眉鸟竟了解这么多。

半个月后,画眉鸟适应了我家的环境,老爸就把布罩拿掉。我站在旁边看着,画眉鸟也不害怕,我抓了一些鸟食放在盆子里,它就张开嘴巴美美的吃起来。

早上,老爸把鸟笼高高挂在阳台上,然后打开录音机放着画眉鸟鸣唱的音乐。老爸说:“从现在开始,我要训练画眉鸟唱歌。”有时候,老爸还把画眉鸟提到公园去,让它跟几个老朋友的画眉鸟同时学唱,互相竞唱。

功夫不负有心人,在老爸的精心调教下,画眉鸟终于会鸣唱了,歌声十分悦耳动听。夏日的清晨,站在阳台上听画眉鸟的鸣唱,是一件特别惬意的事。

陈新

护肝运动法

现在很多人都有脂肪肝,除了戒烟戒酒、保持好心情外,积极从事体育锻炼也是保肝护肝的重要方法。以下三种运动方法,大家不妨试一试:

散步锻炼法 散步时脚跟先落地,要一步一个脚印地走,呼吸时采用体呼吸,即吸气时,意想宇宙中真气通过全身的毛细孔吸入体内,呼气时,意想全身的病气、浊气、疲劳之气通过全身的毛细血管射出去,射透天边。呼吸要与走路的速度相结合,不宜快行。这种散步锻炼法可以调动肾经,有强肾固本的作用。

慢跑锻炼法 慢跑时呼吸方法与散步时一样,但节奏要与跑步的速度相结合。跑步时舌尖始终抵住上齿龈,再将口水几口咽入肚内。该锻炼法可以加强内分泌系统功能及全身性调理。

颤抖体操式锻炼法 两脚踏地与肩同宽,两手自然下垂,两腿微曲,全身松立,眉心舒展,面带微笑,全身做有规律的上下颤抖。颤抖一阵以后,身体松立,意想全身的病气、浊气、疲劳之气顺着已经通畅的经络排入地下,排一阵病气之后,放弃排病气的意念,意守下丹田静养一会儿,内视真气再体内运行的情况,最后深呼吸3次,将气沉入下丹田作为收功。该锻炼法可以排病气,练后身心皆放松。

胡星

晨练 当心树下“废气”

大多数植物到了晚上或黎明时分只能进行呼吸作用,吸收大量氧气,释放二氧化碳。在树木密集的公园里,一夜间释放出的二氧化碳就会大量沉积在树周围。

因此,尽管早上室外的空气要比室内清新,但是含氧量不高。老年人不像年轻人,身体较弱,再加上高血压、心脏病等各种慢性疾病的影响,锻炼时,需要大量的氧气来维持正常的呼吸和足够的体力。如果在这种情况下,站在树下不仅呼吸不到新鲜空气,反而会吸入二氧化碳。所以,建议老人在进行晨练时,最好选择在一些通风好、树木不太密集的空旷场所。

周向前

老年人膝关节功能锻炼法

坐位伸膝 坐在椅子上,将双足平放在地上,然后逐渐将左(右)膝伸直,并保持腿姿势5-10秒钟,再慢慢放下。双腿交替进行,重复练习10-20次。

俯卧屈膝 俯卧位,双手在头前交叉,将头部放在手臂上,然后将左(右)膝关节逐渐屈膝,尽量靠近臀部,并保持屈膝姿势5-10秒钟,再慢慢放下。两腿交替进行。重复练习10-20次。

伸肌锻炼 仰卧位,将一侧膝关节屈曲尽量贴向胸部,用双手将大腿固定5-10秒钟,然后逐渐伸直膝关节,两腿交替进行。重复进行10-20次。

推擦大腿 坐在椅上,双膝屈曲,用两手的掌指面分别附着左(右)腿两旁,然后稍加用力,沿着大腿两侧向膝关节处推擦10-20次,双腿交替进行。

指推小腿 坐在椅上,双膝屈曲,双腿微分,将两手的虎口分别放在一侧膝盖的内外侧,然后拇指与其余四指对合用力,沿小腿内、外侧做直线的指推动作尽量至足踝。反复指推10-20次,然后换腿重复此动作。

拳拍膝四周 坐在椅上,双腿屈曲,双足平放在地板上,并尽量放松双腿,双手半握拳,用左右拳在膝四周轻轻拍打50次左右。

按揉髌骨 坐在椅子上,双膝屈曲约90度,双足平放在地板上,将双手掌心分别放在膝关节髌骨上,五指微张开紧贴于髌骨四周,然后稍用力均匀和缓有节奏地按揉髌骨20-40次。

以上锻炼方法,每天早、晚各做一遍,对防止或减轻膝关节骨性关节炎会有好处。

胡安仁

就在那画里面。让自己冥想几分钟,体内压力激素的水平顿时会下降很多。

2、边看电视边干刷皮肤。用一把鬃毛刷或一个丝瓜瓢,在腿上、手上轻轻磨擦,刷至表皮呈微微的粉红色。这样做可加快皮肤的血液循环,刺激神经,活跃思维。

3、洗脸时,顺使用手将温水捧起,轻轻地泼在紧闭的双眼上,做20次;然后用冷水重复以上动作20次。如果你一天都坐在电脑旁,眼睛一定很累,不

妨以此来改善你的眼部血液循环。

4、睡觉前伸个懒腰。一个缓慢的、舒适的懒腰,对即将上床休息的人来说是再好不过了,它可以帮助你放松紧张的神经。

5、周末在树林里散步,将食指、中指、无名指并拢于肚脐下方,做深呼吸,同时轻轻按下肚子,这一动作可重复15次。森林中特有的负氧离子可以调节人体机能,对治疗咽炎、肺炎、支气管炎等呼吸道疾病十分有益。

榕杨

小细节中养生

生活中,很多健康的生活方式其实做起来很简单,但往往由于它们的渺小而被我们忽略。现在,就让我们来看看这些容易被遗忘的健康生活细节,在休闲中养生吧。

1、在洗漱室抬眼就能看见的地方挂上一幅赏心悦目的风景画,每天刷牙前先想象一下自己

