

健身也应

“论资排辈”

一、少年儿童练灵活

儿童、青少年时期：身体处在生长发育期，体内器官特别是心脏等重要器官还没有发育成熟，所以在健身活动时运动量不要过大，时间不要过长，选择一些速度性较好、灵活及协调性比较突出的运动项目，如跑步、游泳、滑冰、游戏、体操及球类运动等。

二、20岁练肌肉

20岁左右，这个时段身体功能处于旺盛时期，心脏、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹力等各方面均达到最佳点。20岁的人能为今后的身体健康储备“资源”。这个阶段一定要坚持锻炼，以保持体重。锻炼可隔天进行一次，每次大约30分钟增强体力的锻炼，方法是试举重物，负荷量为极限肌力的60%，一直练到觉得疲劳为止（大约每次做10—12次）。必须使主要肌群（胸肌、肩肌、二头肌、三头肌、腹肌、腿肌）都得到锻炼。20分钟的心血管系统锻炼，方法是跑步、游泳、骑自行车，强度为脉搏150—170次/分钟。

三、30岁练柔韧

30岁左右，此年龄段的人身体功能已超过了顶峰，为了使关节保持较高的柔韧性，应多做伸展运动。锻炼仍是隔天一次。20分钟增强体力锻炼，与20岁时相比，试举的重量要轻一些。但次数可多一些。20分钟的心血管系统锻炼，强度不像20岁时那样大，5—10分

钟的伸展运动，重点是背部和腿部肌肉。久坐办公室的人，更要注意伸展运动。方法：仰卧，尽量将两膝提拉至胸部，坚持30秒钟；仰卧，两腿分别上举，尽量举高，保持30秒钟。每次进行5—30分钟的心血管系统锻炼（慢跑或游泳）。20分钟增强体力的锻炼，与20岁时相比，试举的重量要轻一些，但做的次数可多一些。5—10分钟的伸展运动，重点是背部和腿部肌肉。久坐办公室的人更要注意伸展运动。方法是：仰卧，尽量将两膝提拉至胸部，坚持30秒钟；仰卧，两腿分别上举，尽量举高，保持30秒钟。

四、40岁保体形

40岁的人体力逐渐下降，肌肉逐年萎缩，身体开始发福，通过运动保持良好的体形，对日后的健康很有好处。超过40岁的人选择运动项目不仅应有利于保持良好的体型，而且能预防常见的老年性疾病，如高血压、心血管病等。内容包括：10—15分钟的体力锻炼，最好不使用哑铃，用健身器。25—30分钟

的心血管锻炼，中等强度。5—10分钟的伸展运动，尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉，网球、游泳、慢跑、跳舞、散步等是可选的运动项目。

五、50岁保健康

50岁人的身体机能普遍下降，各种潜在疾病也慢慢缠身，要适度做些锻炼活动筋骨。适合的锻炼方式有游泳、重量训练、太极拳、气功、乒乓球、羽毛球、网球、台球、门球和高尔夫球等。部分人群已经受到了疾病的困扰，应当根据自己的实际身体状况选择适合自己的锻炼方式，最好是强度比较弱的有氧运动。应该多做散步、交谊舞、瑜伽或水中有氧运动。其中，散步能强化双腿，帮助预防骨质疏松与关节紧张。

曹李华 新森

冬天运动前别忘多热身



运动前，最重要的一件事就是热身，在寒冷的冬天，热身的时间则一定要比平时至少多10分钟。

一般情况下，运动前的热身活动在5分钟左右，但冬季由于气温低，肌肉收缩性差，如果热身活动做不充分，很可能因为温度低，人体肌肉伸展性降低，关节比较僵硬，而造成肌肉拉伤和关节扭伤等情况。所以热身活动最好适当延长10—15分钟，特别是户外运动，热量积蓄得比较慢。充分的热身可以克服身体在低温情况下的惰性，刺激神经敏感，促使皮肤温度增加，提高身体肌肉伸展和收缩性，使关节灵活，从而避免肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤的发生。

总体来说，热身运动以感觉身体微微发热为宜，但不同的运动，热身的内容也有所不同。

跑步是平时人们普遍选择的一种锻炼方式，由于跑步时，主要是身体下肢锻炼得多。所以在进行热身活动时，应着重做一些膝部的屈伸、膝关节和踝关节的绕环动作，同时要选择在地面平整的地方锻炼，以避免脚部扭伤。另外，还应该做一些踢腿、肩关节绕环和胯关节的扭转活动。

篮球运动对身体灵活性、弹跳力的要求很高。所以在热身时，要以脚踝、膝关节、跟腱、腰部、肩关节、手部关节为主。建议可以多做一些压腿、压肩、转腰、半蹲、弹跳、跟腱牵拉等动作。

梁弘



冬季锻炼呵护皮肤

首先，要预防皮肤冻伤。冻伤是指在寒冷侵袭下，机体某一部分组织出现血液循环障碍、水肿、起泡或坏死等症候群。人体为了保持体温，减少散热，反射性地引起小动脉强烈收缩，造成组织缺血、缺氧、营养供应不足，细胞代谢紊乱，致使皮肤、皮下组织，直至神经和肌肉组织受到损害而形成冻伤。有人在初冬季节，甚至在0—10℃的环境中也会出现手指、手背、耳、足趾或足跟冻伤。因此，在冬季从事体育锻炼时，一定要注意保暖，最好能戴上手套、耳罩和帽子，待身体发热之后再摘下来。

水的导热系数很大，大约相当于空气的23倍，如果冬天在湿度较大的环境中锻炼，或者穿着汗湿的衣衫和鞋袜运动，使皮肤温度下降得很快，就容易引起冻伤。所以，在冬季锻炼时，一定要经常换洗运动衫和鞋袜，以保持其清洁和干燥。

冬季锻炼还要预防皮肤裂口。由于寒冷的刺激，皮脂腺的功能下降，皮脂分泌不足，加上干燥的气候条件和寒风的吹拂，使皮肤更加干燥，因而很容易发生皮肤裂口现象。皮肤裂口虽然毛病不大，但痛苦不小，需认真加以预防。每天用温水洗手、洗脸、洗脚可以有效地预防皮肤裂口。如果能再涂抹一些润肤膏，效果就更好了。 兰花

挫伤 由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度损伤不需特殊处理，经冷敷处理24小时后可用活血化瘀止痛膏贴上，在伤后第一天予以冷敷，第二天热敷。约一周后可吸收消失。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷患处并包扎，隔日换药一次，每日2—3次，加理疗。

肌肉拉伤和软组织挫伤 一旦出现疼痛反应，应立即停止运动，可在痛点上敷冰块或冷毛巾，并用弹力绷带等对损伤处进行加压包扎，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿，切忌搓揉按摩及热敷。冷敷处理24至48小时后，可应用活血化瘀、消肿止痛等治疗。

关节扭伤和关节脱位 多是由于关节突然过猛扭转，过屈过伸，或较大暴力直接、间接作用于关节所致，会造成附着在骨、关节周围的肌腱韧带等附属结构的损伤。踝关节、膝关节、腕关节、肩关节及腰部多见。

关节部位的损伤是较严重的运动损伤，应及时送往专科医院治疗。如果出现关节反复肿胀、疼痛、关节交锁、关节不稳感等，提示有关节半月板软骨和韧带的损伤，应及时送往专科医院就诊。

常见运动损伤防治

常恒

听音乐跑耐力更强

近年来，欧美流行一种听着音乐去跑步的运动时尚。据美国MSN网站近日报道，音乐与运动之间有着千丝万缕的联系。听着音乐运动，不但能提高运动效率，而且还能调节你在运动时的心情。

运动专家在研究中发现，歌曲的4个方面决定它对运动的影响力：节奏、音感、文化内涵及文化交流。前两个是内在因素，取决于音乐每分钟的节拍数和音调的悦耳程度。后两个是外部因素，它们和运动者的音乐知识、个人喜好的风格有关。专家指出，每分钟的节拍数（BPM）在120—140之间的音乐是运动的首选，因为这样的节奏不仅与人的心跳速率吻合，还可以让锻炼者产生“美的感受”。在满足后两个外在因素的前提下，选择这样的音乐有助提高锻炼效率。

另外，英国运动心理学家科斯塔斯近期发表在《体育运动心理学杂志》的一份研究表明，运动节奏与音乐旋律同步可以让运动者需氧量减少7%；激励感强的音乐具有瓦解疲劳的功能，它可将运动者的耐力提高15%。

魏记

