

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 秋日登山 健身防老

□ 记者 江锐

秋高气爽,很多人已经开始坐不住了,纷纷开始了锻炼身体,而登山是广受大家青睐的一项休闲活动,它不仅可以使人们的工作压力得到充分释放,而且能使机体的心肺系统、运动系统得到相应的锻炼。但同时作为一项耗氧量较大、比较剧烈的运动方式,也潜伏着一定的危险。那么,登山需要注意些什么呢?又要做好什么防范呢?市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



## A 登山运动好处多

陈炜介绍,经常外出进行登山野营活动对人体有很大的好处,从医学角度来说,它对人的视力、心肺功能、四肢协调能力、体内多余脂肪的消耗、延缓人体衰老等五个方面有直接的益处。

1、治疗近视有一个最简捷的办法,就是极力眺望远处,放松眼部肌肉。山野之中,尤其是在山巅之上,可以使目光放至无限远,解除眼部肌肉的疲劳。

2、在山间行走,对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处,同时还能增强心脏的收缩能力。

3、山间道路坎坷不平,穿行此间有益于改善人体的平衡功能,增强四肢的协调能力,尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段,可使人体肌纤维增粗、肌肉发达,增强肢体灵活度。

4、人们日常体内的糖代谢属于有氧代谢,

登山活动尤其是登高山,由于空气稀薄,人体内大部分转为无氧代谢,加之登山野营活动的运动量较大,因此,它能大量消耗人体内聚集的脂肪组织,尤其是腰腹部的脂肪组织。

5、人体的正常代谢中会产生出一种叫自由基的有害物质,它能破坏人体细胞膜,溶解人体正常细胞,引起人体组织的衰老甚至变异。而氧气负离子可以有效结合自由基,使之排出体外。因此,在大山中行走完全可以有效排出有害自由基,有益于延缓衰老。

6、登山可以放松人的心理压力,调节人体紧张情绪,能改善生理和心理状态,恢复体力和精力,使人精力充沛地投入学习、工作中去。登山锻炼可以陶冶情操,保持健康的心态,充分发挥个体的积极性、创造性和主动性,从而提高自信心和价值观,使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展。

## B 登山运动全攻略

1.首先要准备好装备。一双登山鞋。鞋底沟纹深一些,免得打滑;最好高帮的,可以护住脚踝,下雨、下雪不会湿到里面。鲜艳好洗的衣服。山里树密,很容易掉队,衣服鲜艳容易发现。最好准备一根登山杖。下山时身体前倾,容易摔倒,下雨、下雪山路湿滑有杖支撑保险系数高多了。

2.一定多带水,装些巧克力备用。带一些常用药:创可贴、风油精、速效救心丸等。登山中不要喝水吃东西,登山时心脏负担重,供血不足,如果此时吃东西、喝水,一部分血液要流到胃里,心脏供血更少,人会因缺血而心慌头晕。

脏供血更少,人会因缺血而心慌头晕。

3.记住“走路不看景,看景不走路”。山上很美,景色宜人,如果看景要停住脚步。因为山路大都狭窄,石头树藤很多,容易出事。如果扭脚受伤,救护和行走都很困难。

4.登山时不要着急,最忌快走,尤其是刚开始的时候。速度要慢,一步一步适应,慢慢调整呼吸。不要往上看,一看山顶还那么远,容易泄气,脚更没劲了。其实大家体力都差不多,只是有人耐力更好。刚开始不要爬得太高,30分钟左右就休息。

## C 登山运动五项注意

虽然登山好处多多,但陈炜也提出,有些事情一定要注意。

1.老年人要量力而行。登山是一项耗氧量很大的运动,准备登山的老人,一定要先进行一些强度不大的运动,以便有个适应过程。登山中,求胜心不要太强,一旦觉得身体不舒服,应马上停止运动。

2.心脑血管疾病患者要有人陪同。这类患者须在医生指导下确定运动量。登山须在家人、朋友的陪同下进行,注意随身携带药物。

3.糖尿病患者要警惕低血糖。陈炜指出,登山有助于糖尿病患者控制体重和降血糖,但是也要特别小心预防低血糖。这类患者在爬山前应少吃一些食物或在饭后一小时开始爬山。此外,糖尿病患者一旦伤口被破很容易感染,因此登山必须穿好鞋袜;要选择好走的路,防止摩

擦碰碰,回家后要在洗浴时仔细检查自己身上有没有细小伤口,如果有要及时消毒处理,老是不愈合的伤口更要及时就医。

4.骨关节病患者最好别登山。以上山为例,人的膝盖经常保持半屈状态运动,上山又很费力,这样对于膝盖关节的磨损很大。经常有老人登山后膝盖就疼,其实往往就是由于磨损造成的。但许多老人却认为是没有活动开而造成的,于是更加拼命活动,结果磨损越来越厉害。这类人可以选择慢走来健身。

5.早晨登山要注意。要指出的是,很多人都喜欢早上去爬山,其实早上并不是最适合爬山的时间。这是因为,早晨空气中水分大,污染物都弥散在水汽中,人呼吸后对健康不利。如果一定要选择早上,最好在太阳出来后去爬山,但登山的最好时间还是下午三四点钟。

## 中年男锻炼悠着点 5个方面须注意

进入中年后,人体内的肌肉量出现明显的流失,骨密度下降,肌肉和肌腱的弹性降低,体内脏器的功能都有所下降,因此中年人锻炼要注意以下六方面,否则,一不留神就会造成运动损伤。

**防止运动损伤:**中年人的骨骼、肌肉的适应性都“今不如昔”,如果没有经过“预热期”骤然大量运动,会产生许多对身体组织和肌肉破坏性很大的氧自由基,造成血浆中锌与铁的丢失,使体内无机盐失去平衡。因此运动前,充分做好准备活动,可以适当压压腿,活动活动腰身,轻柔地做些伸展运动等热身方式,“预热”足够再开始运动。

**运动后注意“三忌”:**一忌骤然降温(冷水浴等),应休息30分钟以上再用温水淋浴;二忌大量急饮,否则会引起胃肠痉挛、增加心脏负担等;三忌体温烘衣,否则易着凉,引起感冒、哮喘、腹泻等。

**留意损伤切莫硬撑:**中年人锻炼时要注意身体发出的信号,感到疼痛时应降低运动强度,减慢运动速度。如果症状未能得到缓解,应立即到医院运动康复科、外科或骨科寻求医生的帮助,以免使伤势进一步加重。

**运动前进行体格检查:**身体状况欠佳时,如感冒或有特别的疲劳感时,应暂停运动。在运动过程中出现胸闷、胸痛、憋气、头晕等不适症状时,应立即停止活动,并及时到医院就诊。

**运动不可超量:**想在短时间内达到一个比较好的水平,进行一些高强度的运动,不仅达不到健身的效果,还会使心、肺、脑等器官的供血和供氧量在短时间内减少。同时,心跳加快,血压升高,也会使运动中心脏病发作的危险大大增加,甚至发生心脏猝死。其实,就热量消耗来说,运动的时间比强度更重要,中年人坚持走路、慢跑、跳绳之类的运动强度小、灵活轻松的有氧运动项目,就能达到消耗热量、提高新陈代谢和改善体质的作用。

殷江霞

## 女性多做6类运动 健脑养生效果佳



运动是健脑的最佳方式,不仅可提供脑细胞的营养需要、提高记忆力,还能有效预防各种脑疾病。推荐6款日常便利的健脑运动,感觉累时,做做健脑运动,也是一种休息。

1、**手指运动:**医学研究证明,手指功能的技巧锻炼可促进思维、健脑益智;玩健身球、织衣物等都是健脑益智的好方法。

2、**拍臂健脑法:**用左手轻拍右臂,直到肩膀处,再换右手用同样方法轻拍左臂到肩膀处。两臂各拍十几下。

3、**节欲健脑法:**中医认为,肾主骨生髓,大脑的活动有赖于肾精充养。节欲可以养精,养精才能健脑养神,推迟大脑的衰老。性生活过度会伤精耗神,未老先衰,百病丛生。历代皇帝贵族鲜有长寿者,就是这个原因。当然,对中老年来说性活动不可缺少,只是要掌握好“度”。

4、**拉耳健脑法:**用左手绕过头顶,抓住右耳壳上提十几下;再换右手用同样方法提左耳壳十几下。

5、**乒乓球:**科学研究表明:乒乓球运动要求大脑快速紧张地思考,促进大脑的血液循环,供给大脑充分的能量,具有很好的健脑功能。

6、**骑自行车:**骑脚踏车让你既要注意周遭环境的影响,也要做好平衡手脚的工作,并促进血液循环,让大脑摄入更多的氧气。所以,每次骑脚踏车后,你有可能能感觉头脑清楚,思维清晰。

殷江霞