

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 老年人“冬练”最好在室内

□ 记者 江锐

合肥气温持续偏低,让习惯了早晚锻炼的老年人,感到在运动项目的选择上很为难,运动量大了身体吃不消,小了又活动不开,且容易感冒。

对此,省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,天气转冷,喜欢“冬练三九”的人,如果身体素质不好或者进入冬天之后雾霾天不适合锻炼,也可以把锻炼地点由户外转到室内。

## 冬季室内健身讲究多

那么,冬季室内健身要注意些什么呢?

陈炜提醒大家:室内锻炼时应定时开窗通风,保持室内空气清洁、新鲜、流通,否则冬练不如不练。如果室内通风不好,就容易导致缺氧,引起胸闷、头晕、恶心、疲劳、食欲不振等,对一些患有高血压、冠心病的中老年健身者尤为不利。

陈炜建议,室内锻炼开窗通风,以每天早、中、晚三次各通风20分钟为宜。冬季开窗虽然会放进一些冷空气,但实验表明,每换气一次可除去室内空气中60%的有害气体。有条件的健身者还可以选购空气净化器、加湿器等,把空气调节至最佳状态。

在身体准备方面,陈炜认为冬季健身热身很重要,应达到15至20分钟,尤其是器械训练时,要有针对各个部位的热身,以免造成肌肉拉伤和关节扭伤。运动前后的饮食还需及时补充碳水化合物和蛋白质,如面食、燕麦片、红薯、土豆、鸡肉、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆制品等,水果和蔬菜也应适量。

天冷运动时间要调整。冬天年轻人基础代谢较快,早上或中午运动后身体机能恢复快,不会影响日常生活,陈炜建议可以将运动时间定为早上7时至9时或中午12时至14时。而中老年人,由于适应能力较差,建议以提高心肺功能锻炼为主,运动时间最好在18时~20时。

冬季健身应准备两套服装,出汗后及时换上干爽衣服,以防感冒。在室内健身时,开始可添加一个外套,随着运动量加大身体发热,应逐渐减少衣服。此外,健身时选择运动鞋也很重要。气温寒冷关节比较僵硬,为减少运动中对下肢关节的冲击,应尽量选用软底鞋。

## 冬季室内健身项目多

那么,有哪些户内的健身运动呢?健身气功作为一项传统体育项目,运动量适中,活动范围较小,健身效果显著,很适合老年人冬天在室内开展。国家体育总局最近推出了四套新编健身气功功法,分别是五禽戏、易筋经、八段锦、六字诀,这四套功法各有特点。另外,陈炜为大家介绍几个适合室内的健身运动。

**推背:**双手平放于被推者的背部,自上而下,推至腰部。然后,用右手握拳,借腕力捶背,自上而下捶打数遍。此方法可以激活免疫细胞,达到疏通经络、调和脏腑、祛寒止痛的目的。

**捏脊:**沿着脊椎旁两指处,用食指和拇指从尾骶骨开始,将皮肤轻轻捏起并向前捏拿,一直推到颈下最高的脊椎部位,然后再由下而上连续捏拿4~6遍。长期坚持,可健脾养胃、面色红润,防治营养不良症等。

**挺腹:**平卧于床,双腿伸直,头朝上,四肢放松。吸气时,腹部有力地向上挺起,呼气时放下。一呼一吸为一次,做十余次。此方法可增强腹肌弹力,防止脂肪积聚腹内,增强胃肠道的消化吸收功能。

**磨牙:**上下齿连续摩擦20~30次,然后上下齿相互叩击,每次叩击50次左右。同时,配以旋舌,并以舌头舔动上腭,以增强牙周纤维结构的坚韧性,提高牙齿抗龋能力及咀嚼功能。

**弹脑:**端坐在床上,用两手掌心分别按紧双耳,用食指、中指和无名指轻轻弹击后脑壳,每天早晨弹3~4下。此方法有缓解疲劳、防头晕、强化听力、治耳鸣的功效。

**猫身:**躺在床上,撑开双手,翘起臀部,像猫儿一样拱起脊梁,用力拱拱腰,再放下高翘的臀部。如此反复十几次,此方法能锻炼腰背、四肢的肌肉和关节,促进全身气血通畅,对防治腰酸背痛和心脑血管疾病有积极意义。

**提肛:**平卧于床,双腿伸直,四肢放松,聚精会神地提肛二十次,以使肛周局部的静脉血液循环得到改善,减轻静脉曲张,增强肛门括约肌收缩力。经常做提肛练习还可以预防脱肛、痔疮。

# 胖人健身首先要护腰

体重偏胖的人最有健身的热情了。不过要提醒的是,运动时要多加注意保护好自己的腰。人的椎间盘就像是“弹簧”,对于胖人来说,腰椎承重较大,同时由于腰椎包在厚厚的脂肪中,适应力会差一些。如果突然进行大量的运动,会在短时间内给“倦怠”的腰椎增加过大的压力,导致腰椎无法承受,容易造成腰椎间盘突出。特别是体重偏胖的老年人,由于骨质缺钙,腰部关节韧带、肌肉发生退行性改变,腰部就更

加容易受伤了。

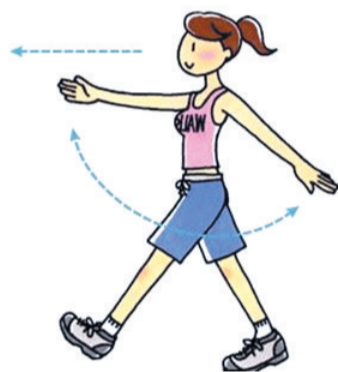
对于这类人来说,健身前可边走边甩臂,再前屈后伸及转动几下腰部,做几次下蹲起立,这样可改善全身的血液循环与肢体张力,以达到热身效果。对于减肥的人,如果进行渐进性的力量训练,在大重量的练习时可以使用训练腰带,来达到固定腰椎的目的。还可以加入一些拉伸练习,如普拉提、瑜伽等,可以训练腰背部核心区的控制能力。

殷江霞

# 走,走,走,走出一个好身体

□ 殷江霞

据介绍,我国18岁以上成人常参加身体锻炼的比例不到12%,预防慢病必须要增加“动”的成分。步行简便易行,安全有效,对防治慢病效果非常好。调查显示,每周步行14公里以上的人,比每周步行4公里以下的人,心血管的患病率要低40%。每天步行1万步以上的人,身体形态、体质各方面都非常好,即使得了慢病,通过运动,一些慢病症状也都会减轻甚至消失。



## 步行记住“2加2要”

运动专家提醒,散步时要做到“2加2要”,“2加”即增加速度和动作,才能做到“2要”,即要喘气和要出汗。

对于这个增加速度的界定,北京师范大学体育运动学院副教授赵纪生给了个借鉴,散步健身,走大约3.5~4公里/小时为宜。还有两个速度可参照,人在逛街时的速度约为2~3公里/小时,而步行去某处的速度约为1小时3.5公里。散步一小时左右,差不多就能实现喘气和出汗的效果了。

此外,专家建议,散步时可增加两个动作,即“齐步走”、“和尚挑水”。“齐步走”即边走边摆动手臂,摆臂幅度要适度。“和尚挑水”就是双手侧平举,双手伸向体侧,掌心向上,胳膊像挂着两桶水一样端平。这些动作几乎都能锻炼到颈椎、肩膀,对颈椎病、肩周炎都有很好的缓解作用。

## 步行最易犯的3个错

在走路这件平常事上,却并不是所有人都做对了,一般情况下,很多人易犯3个错。

**错误一:穿鞋五花八门**

步行者穿的鞋子是五花八门,并非任何鞋子都适合以走路健身为目的时穿,如果发现总是肌肉酸痛,那就是穿的鞋子不合适。

**正确做法:**走路穿鞋的标准就是要鞋底软、鞋子轻、鞋帮软。

**错误二:爱挑柏油路走**

很多人喜欢走硬硬的柏油路,但不同运动方式对膝关节冲击力不同。即使在平地走路,膝关节承受的重量也几乎是人体重的4倍。路面对膝关节的冲击力,草地最小,柏油路次之,水泥路最大。

**正确做法:**步行尽量选软路。在塑胶道上运动,一半以上的冲击力会被塑胶吸收,借此可以保护踝关节等。

**错误三:双臂下垂不摆动**

步行健身首先要全身动起来。全身如何动起来,就要靠双臂摆动。然而在步行过程中,记者发现,多数人双臂下垂,只是轻微摆动,走路没有精神。

**正确做法:**摆臂越大效果越好。首先要让小臂与上臂摆成直角,挺胸抬头,摆动幅度尽量大。摆动速度越快,步子也就越快,健身效果也就越好,前提是体力允许。

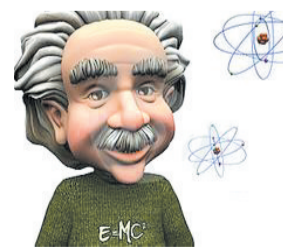
## 趣闻:爱因斯坦也爱步行

爱因斯坦从小就喜欢运动,尤其钟情步行,而且一生都在坚持不懈,直到老年,人们还曾尊重地称他“老年运动家”。

有一次,他获邀去比利时访问,国王和王后准备隆重欢迎他。可是,等到旅客都走光了,也不见爱因斯坦的影子。原来他提着皮箱,拿着小提琴,已经从一个小站下车,一路步行至王宫。

在爱因斯坦晚年时,他还坚持工作、坚持锻炼,他不仅经常做家务事,还经常邀请朋友去爬山,磨炼意志,锻炼身体。有一次,爱因斯坦和居里夫人及其两个女儿,兴致勃勃地攀登瑞士东部的安加丁冰川。

爱因斯坦70岁时,仍每天坚持从住的地方步行到研究所,距离约有两公里。



步行可以让他呼吸到新鲜的空气,还可以更好地思考问题。他还喜欢和朋友一起散步,在轻松的氛围中,可以刺激大脑活动,保障血液畅通。一次,爱因斯坦正在散步,突然停下来问:“现在看到的月亮是不是月亮的存在?”这一思维最终引发了相对论的产生。可见步行可以带来多大的灵感。