

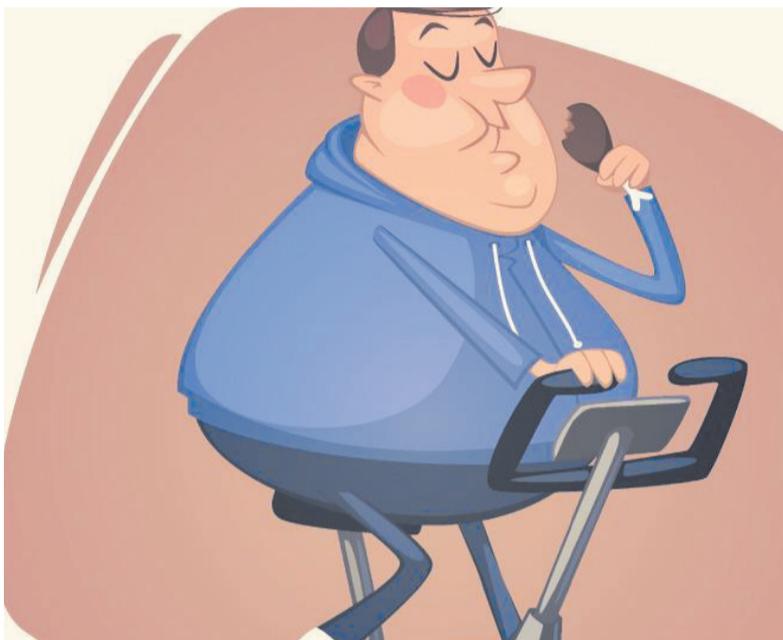
您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

中年男人减肥 坚持长期运动

□ 记者 江锐

“发福”是老百姓对一个人体重增加的俗称。在近日公布的安徽省第四次国民体质监测公报中,安徽省成年人超重、肥胖率持续升高,其中40岁至59岁的中年男人,超重比例高达59%。

省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,中年人要“减肥”,最重要的是要坚持科学健身。



“发福”并非不可避免

陈炜表示,中年人发胖的主要原因有两个:一是生活习惯,二是运动量减少。人到30岁以后,全身各部位机能开始逐渐减退,同样各种代谢水平也逐年下降,不少中年人由于又要忙事业还要照顾家庭,没时间锻炼身体,活动量也相对减少。而这个时候,饮食摄入却和从前一样,饮食习惯也没有改变。时间一长,摄入的热量不能及时充分地得到利用,就会转化为脂肪在体内堆积起来。

另外,人到中年以后,工作和家庭都趋于稳定,心理上大为放松,安逸的生活也是使人肥胖的原因之一。俗话说“心宽体胖”就是这个道理。

和很多人想像中不同的是,中年“发福”并非不可避免。陈炜说,要想中年不发胖,就得从“发福”的原因入手,减肥没有捷径可走,安全有效的减肥方法无外乎两方面,一是管住嘴,二是迈开腿。要养成健康的生活方式,并长期坚持锻炼。

长期坚持运动才是关键

陈炜介绍,40岁以上的人肌肉的可锻炼性已下降25%,体力逐渐下降,肌肉逐年萎缩,身体开始发福。因此,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。

在运动方面,中年人要坚持有规律地锻炼肌肉,尽可能延缓中年人肌肉萎缩的过程。有条件的可以在医生指导下制定一个切实可行的锻炼计划,适当做点负重运动,如举重或绑沙袋有节律地行走或慢跑。实在太忙分不开身的,应尽可能把工作和锻炼身体结合起来,比如少乘车多步行,尽量不乘电梯徒步上楼,骑车、跑步、游泳、散步等有氧运动都是消耗体内热量的最有效办法。

另外,中年男人发胖主要是腹部脂肪囤积,解决腹部赘肉是男人减肥的关键。陈炜也推荐一些有利于腹部减肥的运动:深蹲、俯卧撑以及有氧运动。类似有氧运动、跑步、游泳这些有利于心血管的健身方式,都能增加血液循环功能。

中年男人运动减肥指南

运动锻炼目的:减轻体重、防止肥胖;保持和增强体力,预防肥胖合并症。

运动项目:长距离步行、自行车、游泳等。

运动强度:心率为120~130次/分。

运动时间和频率:每次30~45分钟,每周3~4次。

锻炼方法:

1.准备活动5分钟,可做些腰、腿、髋关节轻微活动。2.慢走与快走交替20分钟,如步行由慢一快一慢,用10分钟走完1200米,速度2步/秒,再用10分钟走完300米。3.基础体力练习15分钟:仰卧起坐20个(平抱头或不抱头均可);俯卧撑20个;俯卧抬起上体20个;提踵50次;立卧撑20次;蹲跳起20次。4.以上全部内容锻炼45分钟,共消耗热量1255千焦耳(300千卡)。

注意事项:

- 1.锻炼时轻松或过于吃力,可稍调节内容和次数。
- 2.以锻炼后第二天不感到疲劳为宜,可每周适当增加运动量。
- 3.严寒、酷暑或身体不适时,应停止锻炼,不可蛮干。

寒冬锻炼易受伤,注意8点效果翻倍

□ 殷江霞

生命在于运动,然而冬季寒冷,锻炼时稍不注意就可能达不到想要的效果。有数据显示,冬季运动伤害比其他季节要高出三成。下面这些冬季锻炼的注意事项,希望能对大家有所帮助。

1.室外锻炼要视天气而定。以下几种情况就不要到室外锻炼了:第一,温度低于零下10℃。气温过低不仅会使运动质量大大降低,还容易受伤;第二,大风天。这种环境下锻炼易引起身体受凉感冒和皮肤干裂;第三,雾霾天。雾霾对呼吸道黏膜有刺激作用,会诱发鼻炎、哮喘等发作。

2.热身时间要长。冬季运动前的热身活动一定要充分到位,一般情况下,热身活动在5分钟左右,但冬天应多花一倍的时间做热身,最好达到10~15分钟。热身时最好先做动态拉伸,然后做一定强度的快走或慢跑等,直到微微出汗、毛孔张开为止。

3.衣服不能过紧或过厚,不要戴口罩。冬季锻炼穿着衣物要轻软,不能过紧,开始可多穿一些,热身到身体发热并开始出汗时,再脱去多余衣服。特别提醒的是,冬季跑步不要戴口罩,因为多数口罩不够透气,跑步时空气循环聚集在口罩内,不但新鲜氧气不足,反而会吸入过多废弃的二氧化碳,使人头晕、气短。如果怕冷空气,可用三角巾挡风保暖。

4.最好不用嘴呼吸。天冷时锻炼应主要用鼻子呼吸,不要张大嘴巴。因为鼻黏膜的血管丰富,腔道弯曲,对吸入的冷空气有加温和湿润的作用,可以避免冷空气直接刺激咽喉而引起呼吸道感染、喉痛和咳嗽等。如运动量大,只用鼻吸不能满足供氧时,那就得借助于口来帮助呼吸。一般情况下,口张开,上齿轻触下唇,舌微舔上

颚,让冷空气经牙缝进入,经舌头阻挡吸进,就不会严重刺激呼吸道。

5.运动量不宜过大。冬季锻炼对人体的热能消耗大,易疲劳。运动时的时间和强度以人自感疲劳为第一原则,过于疲劳,人的抵抗力下降,不仅不能运动强身,反而会令病原菌乘虚而入,得不偿失。运动量可以根据自我感觉判断,经过锻炼后,全身舒畅、精神愉快、体力充沛、睡眠良好,说明运动量掌握得比较适当;如果锻炼后感到十分疲劳,甚至在休息一夜后仍有疲劳感,并有头晕、心慌、恶心、食欲不振、四肢无力、睡眠不佳等症状,就说明运动量过大。

6.锻炼完继续活动10分钟。结束锻炼后可以原地蹦蹦跳跳。这时注意全身要放松,两臂自然抖动,两腿交替前后左右自然摆动,然后抬膝俯身,两手握拳或成刀形,捶打大腿和小腿肚,使肌肉充分放松。放松时间一般为10~15分钟,这样能有效缓解肌肉酸痛,和热身同样重要。

7.回到室内后换上干爽衣物。冬天身体热量散失较快,放松完后尽快回到室内,擦干汗水,换上干爽衣物,并穿上外套保暖,以防体温快速下降。

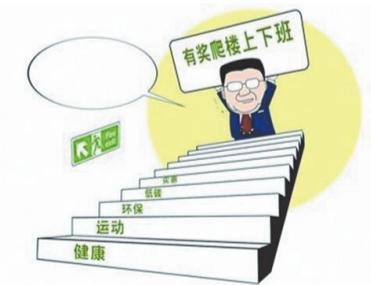
8.运动后多喝水。冬季气候干燥,人体内容易积一些燥热,而且冬季空气中湿度减少,容易引起咽喉干燥、鼻子出血等症状。再加上运动时流失的水分,会加重人体缺乏水分的反应,所以运动后一定要多喝开水。

爬楼梯伤膝盖? 只要方法对爬爬更健康

爬楼梯,无需借助复杂的器具且运动量较大,是很多人喜欢的运动方式。但不少人都有过爬楼梯后,大腿、膝盖疼痛的经历,于是在大众心里便形成了一个共识——爬楼梯伤膝盖。

爬楼梯锻炼时,对膝关节的压力和磨损是存在的,但不要因噎废食,过分担心。专家表示,只要方法正确,爬楼梯对健康大有好处。爬楼梯可简单分为两个步骤:重心在一侧下肢(负重侧),另一侧(上行侧)离开地面做屈髋屈膝运动;上行侧脚接触上一级台阶,开始伸髋伸膝运动,带动身体重量上移,完成上台阶动作。一侧肢体做伸髋伸膝动作,带动全身重量上移时,是做功最多、关节压力最大的,此时若姿势错误,就很容易导致膝盖疼痛。

引发膝盖疼痛主要有以下几个原因:1.重心过早前移,导致髌骨和股骨之间的压力更大。伸膝时,膝关节的屈曲角度也更大,容易造成膝关节损伤。2.有人习惯爬楼梯时只用前脚掌着地,这样小腿相当于远端不完全固定,造成伸膝伸髋的效率下降,踝关节



也容易损伤。3.很多人有内八字或外八字走路的习惯,这会导致下肢生理力线不正,髌骨在股骨上滑动的轨迹受影响,从而引发关节损伤。

找到这几个“伤膝元凶”,我们就可以避开误区,采用更健康的爬楼梯方法:上楼梯时,背部挺直,重心不要过早前移,膝关节屈曲角度适当减小;全脚掌着地,提供可靠的远固定;避免内外八字脚,以第二脚趾对准膝盖为最佳。下楼时,为了防止膝关节承受压力增大,要用前脚掌先着地,再过渡到全脚掌着地,以缓冲膝关节的压力。爬楼梯后可对膝关节进行局部按摩。

殷江霞