

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 节后健身恢复有序 切忌过急

□ 记者 江锐

歇了一个春节,无休止的聚会、聚餐,慵懒的假期有没有让你的身形走样、肥肉横生呢?

大家有半个月没有运动了,如何恢复运动才更合理呢?直接上量,似乎容易受伤?省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,不管你的运动水平在哪个级别,停歇一段时间后,要有一个恢复的分级。切记不要操之过急,让身体有个缓和期。



## 保证必要的热身活动

陈炜说,开始运动前的必要过程,那就是热身活动,因为在寒冷季节,人体各器官系统处于保护性收缩状态,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的粘滞性增强,关节活动范围减小,不易舒展。当肌肉越松弛时,它们也更容易被驾驭和扩展,做这些运动将使你减少受伤机会,因此,花上5~10分钟的时间,让你的身体完全地活动开,有稍稍出汗的感觉是最好的。热身运动最好从系统的拉伸活动开始,这是健身锻炼的良好开端。拉伸时要缓慢,避免突然用力而导致肌肉被拉伤。

此外,当锻炼一处肌肉的时候,它会变得紧绷而缩短,伸展运动一是帮助你放松肌肉,从而防止第二天的肌肉酸痛;二是将身体器官动员起来,有一个较好的运动状态。

停歇一段时间后,身体能力最容易走下坡的是心肺功能。大家有没有注意到,当恢复运动之初,容易累,也容易喘,这就是心肺下降的因素导致。所以,恢复运动,建议先从心肺训练开始,例如:快走、慢跑、游泳等。

假期停歇,肌肉的力量、关节的稳定都会有细微的下降,为确保安全,可以先选择小重量多次数的方式来让身体适应性地过渡训练,甚至徒手训练。这样,身体接受起来也会更加舒适、流畅。

## 选择合适的健身项目

由于冬季寒冷,身体的脂肪含量较其他季节有所增长,体重和体围相应增加。陈炜认为,这虽然对瘦人增重长胖有益处,但肌肉轮廓、线条和力度的发展不够理想。因此,冬季健身要提高锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数;同时增加有氧锻炼的内容,用以改善机能,发展专项素质,消耗体脂,防止脂肪过多堆积。

另外,注意锻炼间隙要适当短一些,尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。如果间隙时间过长,体温下降,易使肌肉从兴奋状态疲惫下来,影响锻炼效果,紧接着锻炼身体容易着凉,容易受伤。

既然健身的目的是为以后一直坚持下去,那么你就不要期望一下就拿“金牌”。因此,当你发觉自己的心跳如此之快,以至于不能一口气说完一句话时,就意味着你的运动过激了。大多数人半途而废,首要原因是他们感到运动带给他们的不适时,他们就很难再坚持下去。

另外,如果你认为自己的体质不佳,你可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。如选择适宜的有氧操,这对于减肥和调整心肺功能,也是不错的方法。

## 运动过后如何“冷却”

有些人刚运动完为求凉快,喜欢冲澡。可事后感到浑身乏力,个别人甚至出现头晕、头痛、呕吐等现象。陈炜建议,一般要在运动结束10分钟后方可洗温水澡,洗的时间也不宜太长。

运动后,由于出汗,消耗了一部分体力,人体急需补水。有些人往往喜欢通过喝冷饮来解渴。这也是许多人最常犯的错误之一。陈炜解释,事实上,运动后也不宜立即喝冷饮,同时也不要马上吃饭。在运动结束10分钟左右可先补充少量白开水或葡萄糖水,防止人身体虚脱,维持体内酸碱平衡;补充时应以少量、多次、缓饮为准则。此外,运动后不宜立刻蹲坐休息,而要做一些放松整理活动。

陈炜还介绍,健身运动过后,人的心肺功能处于高速运转,不宜在大汗淋漓时洗冷水浴(或游泳),这样很容易引起感冒,甚至晕倒。

# 办公室“微运动”： 上班族这样过一天最健康

□ 殷江霞

办公室一族在办公室里一坐就是一天,久而久之,腰变壮了,肚子大了,大腿粗了,好多人还在纳闷:我吃的不多啊,怎么还在长肉?其实,办公室里的“静态坐姿”是一种放松状态,身体在“得过且过”,肥胖逮空子就进。怎样减肥呢?不妨试试“隐形训练”的小动作。

## 办公桌下伸伸腿

在椅子上坐着,整个重量压在腿上,腿很容易又麻又疼,时间长了,腿就习惯了它的常态,反而没感觉了,没感觉不代表没问题,大家要从麻木中走出来,可以在坐着时将小腿抬起向前伸,保持一段时间后换腿,每条腿做十几次。这样可以拉伸肌肉,起到美腿和燃脂的作用。

## 站起身体踮踮脚

很多人坐久了腿脚会肿,这是因为下肢血液循环不畅导致,这时候,做一下脚尖运动,一整套下来很有帮助,双脚并拢时,脚尖抬起,再向外打开,再用脚尖点地,再将脚跟分开。然后再逆向做一次,如此反复。这个动作可以改善下肢血液循环,对燃脂和改善心血管功能都有不错的效果。

## 伸展记住533

离开椅子,找块儿开阔一点的空地,保证能够伸展开就行,集中精神,全心投入伸展运动中:双手合十向身体上方探,保持5分钟。再向左弯腰保持3分钟,再向右弯腰保持3分钟。这个“533”运动法有瑜伽的写意和轻松,腰部绷紧,能帮助燃烧腰部的脂肪,促进上肢血液的循环。

## 试试铁塔摇摆法

除了“533”,您还可以试一下相对活力一点儿的铁塔摇摆,铁塔是说身体要保持正直,然后双手举起,身体尽量往上抬,脖子挺直,做好准备后,身体顺次前倾、后倒、左摇、右摆,一整套下来,既轻松了颈椎,又锻炼了脊椎,还能甩掉腰腹、双臂的赘肉,全身都调整,样样不落。

# 饭后,走呢还是不走? 因人而异 动静结合!

□ 殷江霞

“饭后百步走,活到九十九”,这是一句广为流传的长寿谚语。但从消化角度来说,这条谚语却并不科学,因此这些年才有了“要想活到九十九,请你饭后不要走”的说法。到底饭后走还是不走?回答是:因人而异,动静结合,才是上策。

## 久坐不动的人饭后要走

人们常说的“饭后百步走”是指散步,长期坚持散步对身体健康大有好处。它能促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收等。需要注意的是,“饭后百步走”比较适合平时活动较少,特别是长时间伏案工作的人,也适合形体较胖或胃酸过多的人。这些人如果饭后散步20分钟,是有利于身体健康的。并且“饭后”是在进食完20~30分钟以后,而非指饭后立即散步。

## 饭后不走的道理

提倡“饭后不要走”也有道理,从消化生理功能来说,饭后胃正处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应,来进行初步消化。饭后适当休息一下,胃肠道能得到更多的血液供应量。

根据脑生理科学家的研究,有些人的“吃饱”,不过是胃感觉到了胀满,而营养却没有吸收进体内,身体仍处于“饥饿”状态。短短十几分钟的进餐过程中,吃进去的食物根本来不及消化,就更不用说吸收了。这时匆忙起身而走,会有一部分血液集中到运动系统去,延缓了消化液的分泌,容易诱发功

能性消化不良。特别是老年人,消化功能减退,如果饭后胃肠血液供应不足,会影响食物消化吸收。

## 四类老人要慎重

饭后百步走并不适用于所有人,以下四类老人不宜饭后百步走。

**胃病老人。**体质较差特别是患有胃下垂等病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,而要在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时进行直立性活动,会加重胃的负担。

**冠心病老人。**患有冠心病的老人,进食后立刻进行大运动量活动,有可能诱发心绞痛甚至心肌梗死。建议饭后先按摩腹部,休息半小时再散步,每次半小时,步速不要过快。

**高血压、脑动脉硬化、糖尿病老人。**饭后最好静坐闭目养神10~30分钟再散步,马上散步易出现头晕乏力,甚至昏厥。

高血压患者散步时上身要挺直,否则可能压迫胸部,影响心脏功能。走路前脚掌着地,不要后脚跟先落地,否则会使大脑处于不停振动中,易引起头晕。

**贫血、低血压老人。**饭后大量血液都供给胃部了,散步时很容易造成脑部相对缺血,出现头昏、目眩,甚至昏厥,这类老人可选择早起散步。