

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 夏季锻炼适宜“轻运动”

□ 记者 江锐

天气越来越热了,很多喜欢运动的人,都说夏季是一个健身的好季节。但因为炎热的原因,夏季运动有一些特别的注意事项,只有注意到这些方面,才能趋益避害,让运动能彻底达到健身的效果。

那么,夏季锻炼有哪些好处呢?哪些项目最适合夏季锻炼?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



## 夏季锻炼好处多

陈炜介绍,夏季适当运动好处多多,能缓解身心的慵懒疲劳,让人更加精力旺盛。在炎热夏季适当运动,能使皮下毛细血管扩张,加快血液循环,让人精力更加充沛,人体腺开放加速,散热能力得到提高,增强了肌体调节体温的能力。

好处之1:排毒。人体每天都会分泌大量的代谢物质,各种毒素也随之产生。而每个成年人全身有200万~500万个汗毛孔,当人体体温升高到一定程度时,这些汗毛孔便会自动打开,体内及体表的毒素污物便会通过汗液而排出,这就是为什么人体运动出汗后会感到神清气爽的原因。

好处之2:减肥。在众多减肥方法中,运动锻炼无疑是最有效的,因为当人体进行运动并达到一定强度时,脂肪便会燃烧转化成热量,通过汗液排出体外。

好处之3:控制高血压。出汗可以控制高血压,这一点鲜有人知。其实道理很简单,高血压症是一种由于血管内径变窄,单位血流量受到限制而出现的一种“血压高”现象,而运动、出汗可以扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁弹性,达到降低血压的目的。

## 夏天适合轻运动

那么,哪些运动最适合夏季锻炼呢?陈炜介绍,一般来说,每个年龄段都有相应的轻运动项目,各个年龄段的人可以根据自己的体质和爱好选择适合自己的运动。譬如老年人可选择慢跑、舞剑、太极拳等强度小、轻柔的活动;中年人适合快步走、健身操等中等强度的体育运动;年轻人则适合跑步、游泳等运动。

1.慢跑。夏季慢跑,有益健康。它除了可以增强血液循环,改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常工作外,还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,燃脂健美。但需要提醒的是,别为了减轻体重而空着肚子慢跑。否则不仅不减重,还会给肝脏带来很大的负担。

2.游泳。游泳可谓是夏季最清爽的运动了。从健康的角度来说,游泳有改善心血管系统、增强肺活量、加强皮肤血液循环、增强抵抗力、减肥、健美形体五大功效。人在游泳时,水对肌肤、汗腺、脂肪腺的冲刷,起到了很好的按摩作用,能促进血液循环,使皮肤光滑、洁白、有弹性。此外,游泳时身体消耗

热量多可以减肥,是保持身材最有效的有氧运动之一。

3.骑自行车。对于不喜欢快节奏运动,又想要锻炼到全身的人,缓步骑自行车这项节奏适宜的运动是不错的选择。这项运动看起来似乎很简单,但是却能锻炼全身肌肉。

4.瑜伽。瑜伽四季皆宜,夏天练习瑜伽更是有益身心。在炎热的夏季,许多人会因为天气炎热而变得急躁,通过瑜伽的呼吸和冥想恰恰能缓解焦虑。而爱美的女孩子,可以通过练习瑜伽减掉松弛的赘肉,塑造平坦紧实而有形的小腹。而且长期练习瑜伽姿势、调息法及放松法可预防百病,尤其是糖尿病高血压、饮食失衡、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等慢性疾病。

5.玩健身球。玩健身球时能刺激手掌第二、第三掌骨,有利于调节中枢神经的功能,达到镇静怡神、健脑益智的功效,从而增进自身脏腑的生理功能,发挥“动则不衰”的生理效应。玩健身球可使人思想集中于手上,排除各类杂念,消除紧张情绪,使大脑得到放松。常玩健身球还可健脑,避免老年痴呆症。

## 运动点亮心情 常运动对心理有3个好处

□ 殷江霞/整理

最近,美国佛罗里达州立大学和伊利诺伊大学香槟分校的科学家开展了一项试验:让两组受试者每周进行3次拉伸运动或有规律的步行,并评估自己的思维能力,如记忆力和一心多用的能力。结果发现,散步能大幅改善思维能力,而拉伸运动基本没有影响。佛罗里达州立大学的认知心理学专家卡里·斯托塔特说:“我们的研究证实,有氧运动的好处并非‘安慰剂效应’。”其实,大量研究发现,运动对心理的好处太多了。

第一,改善认知能力。伊利诺伊大学香槟分校的心理学家对18项相关研究进行了综合分析,发现长期有氧锻炼对老年人的认知功能,尤其是执行控制功能有正向作用,能预防认知功能老化。大部分户外运动,如各种球类、跑步、骑自行车都属于有氧锻炼,而无氧锻炼主要指在健身房里进行的负重、器械锻炼等。

第二,开发右脑。大脑左半球在语言功能上占优势,长于逻辑思

维与计算;右脑则长于非语言活动,如音乐、美术等。人们在日常活动与思考中进行的都是左脑擅长的活动,而很多运动需要左右手协调,这就要求左右大脑共同控制,进而开发右脑。

第三,降低自卑心理。华东师范大学的李佳川博士发现,刚开始锻炼时,人的自卑感会降低,但一段时间后,自卑感反而会增强。也就是说,中等强度的锻炼能降低自卑感。

## 男人最该做的五个动作

□ 殷江霞

健康的男性,力量和灵活性缺一不可,但锻炼起来却不太容易。如果你不知道从何入手,那么就从现在开始吧!美国运动医学会指出,这些动作不但能锻炼全身肌肉,还能有效降低心脏病的发病几率。

### 动作一:屈膝弯身

锻炼部位:肌腱、小腿和臀部。动作要领:双脚并拢,身体向下弯曲。慢慢屈膝,直至感受到背部有压力感,双手抱紧双臂,深呼吸。此时,身体会有一种飘飘然的感觉,放松头部、颈部和肩膀,放慢呼吸、慢慢摆动身体,或轻轻摇头,坚持一分钟,回到站立姿势。

作用:锻炼腿部力量,降血压。

### 动作二:坐空椅子

锻炼部位:肩部、胸部和腿部。动作要领:挺直身体,双脚并拢,手心相对,双臂顺着头部向上举起,头向后仰。一边吸气,一边屈膝,然后坐下,仿佛坐在椅子上。不要让膝盖超过脚趾的部位。每次吸气都要挺胸收腹,每次呼气都要向下稍微坐下,承受背部的压力,坚持30秒钟。

作用:加强腿部力量,减少腹部脂肪。

### 动作三:跨步蹲

锻炼部位:臀部、手臂和腿部。动作要领:左腿向前跨一步,下蹲,双手置于身体两侧,右膝在左脚后跟处,吸气,慢慢抬起左腿,坚持一

分钟,然后换腿重复。

作用:放松臀部肌肉、减少运动损伤。

### 动作四:左右摇摆身体

锻炼部位:肩部、臀部。动作要领:右脚向前迈出一大步,跨步蹲,吸气,手心相对,手臂向上仰,肩膀后倾。前腿不动,左右摆动身体。前腿膝部不要超过脚趾部位,坚持一分钟,然后换腿重复。

作用:加强上肢和下肢力量,锻炼肩部、臀部的灵活性,增强膝盖稳定性。

### 动作五:屈膝提臀

锻炼部位:胸部、颈部、脊椎和臀部。动作要领:弯腰屈膝,双手够到脚后跟。将手臂放到身体两侧的地板上,手心朝下,一边呼气,一边将臀部向上提,坚持45秒钟,将这一动作重复做3遍。

作用:许多男士肋间肌和胸腔周围结缔组织十分僵硬,限制了肺活量。此姿势可使胸部呼吸均匀,放松那些紧绷的肌肉,进而使呼吸更为顺畅和轻松。随着时间的推移,不断练习桥式可以改善身体各方面活动的表现,有助于缓解上呼吸道组织的压力。