

” 您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 夏日水中健身“花样多”

□ 记者 江锐

夏至一过,天气越来越热。炎炎夏日,游泳是一般人的首选,健身又降温,无疑是一件非常愉快的事情。

那么,在水中健身只是简单的游泳吗?还有哪些其他健身方法呢?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,他向大家推荐了几种水中健身项目,让大家在凉爽的同时,也达到健身的目的。



## 水中健身花样多多

**1.水中健身操** 将陆地上的体操、韵律操、舞蹈与水中的游泳和花样游泳相结合,在水中行走、跑、跳等不同节奏的身体动作和舞蹈步伐。水的阻力可锻炼人的力量、耐力,塑造完美的形体,水的浮力可锻炼人的柔韧性,减少运动损伤等。长期坚持做水中健身操可调节人体姿势和脊柱生理弯曲,使整个人体向流线型发展,提高肌肉力量和柔韧性、耐力、平衡性。

**2.水中瑜伽** 水中瑜伽,并不是简单地把瑜伽动作搬到水中去做,而是自成体系,给予了瑜伽一种新的诠释。相对于传统的瑜伽而言,练习者可以借助水的浮力,轻松且愉快地练习,让身体在水中达到最大限度的放松。即便初学者也可以自然、轻松、愉快地完成那些在地面上难以完成的动作。水可以保护人体在练习时不受损伤,还能享受SPA般的舒适休养,让运动者感受到由内而外的惬意和凉爽。

**3.水中活力棒** 利用有浮力的棒子来增加运动阻力,提高运动效果。加大水中四肢负荷,锻炼心肺功能和肌肉的活力,增强全身肌肉的力量,收紧肌肉,塑造肌肉线条。浮力棒色彩鲜明欢快,整套动作变化多样,趣味性强,活力奔放。

**4.水中普拉提** 将水的特性融合陆上普拉提运动,加强身体张力,使身体更加柔韧,舒缓全身肌肉并提高人体躯干控制能力。适合长时间在办公桌和电脑前工作导致肌肉发展失衡的人群。有规律地进行普拉提锻炼可纠正身体姿态,放松腰部、颈部,解决肩部问题,收紧手臂、腹部的松弛肌肉。

**5.活力水中手掌操** 手上戴有彩色的手蹼,整套操主要是加强上肢以及手臂力量的练习,使手臂肌肉更加匀称,增加胸部肺活量,同时使背部的肌肉也达到一定的锻炼目的,配合水中腿部练习,使身体线条更加明显。动作设计欢快简洁,奔放有活力,更可以愉悦心情。

## 水中游泳注意事项

**防抽筋:连续游泳别超两个小时** 抽筋是游泳时经常遇到的意外,主要原因一是事先准备活动不够,游泳时忽然进入剧烈运动状态,导致肌肉过度痉挛、收缩,发生抽筋;二是游泳时间太长,肌肉疲劳,乳酸聚集过多,导致抽筋。一般来说,游泳持续时间不应超过2小时。因此,为避免意外,下水前必须做热身运动。

**防晒伤:傍晚游泳较理想** 长时间暴晒会引起急性皮炎,亦称日光性皮炎,海边因折射紫外线尤其强烈,因此在太阳下游泳更易患上日光性皮炎。为防止晒伤,室外游泳最好避开太阳猛烈的中午,傍晚游泳比较理想。

**防红眼:不要用手揉眼睛** 红眼病可以通过接触传播,传染性强、传播迅速,沾染病毒的手、毛巾、水等都可以成为媒介。健康的人到了公共泳池,也应当有防备之心。由于不清楚周围人是否患有红眼病,所以不要和他人共用物品,应当携带自己的毛巾和换用衣物,游泳时不要用手揉眼睛。

## 每天坚持步行的12大好处

俗话说,人老腿先老。由于人体2/3的肌肉集中在下半身,所以六十多岁的人可以有年轻人七成的握力和臂力,但下半身力量却只剩下四成。据科学家们的研究证明发现,温和地健步行走,具有神奇的抗衰老功效。

据《新英格兰医学期刊》的报道,一周步行三小时以上,可以降低35%~40%的罹患心血管疾病风险。美国《自然》杂志也有报道称,60岁以

上的人,一周三天,每次步行45分钟以上,可以预防老年痴呆。一周步行7小时以上,可以降低20%的乳腺癌罹患率,对II型糖尿病有50%的疗效。步行的好处多多,首先可增加肺活量、降低嗜烟者对吸烟的渴望。对背部而言,可加强背肌力量,且对背部伤害较小。同时,对腿脚来说,行走相当于对骨骼进行力量训练,能明显增强腿脚骨骼和肌肉力量。

## 每天步行有益身心健康

1.步行能增强心脏功能,使心脏跳动慢而有力。

2.步行能增强血管弹性,减少血管破裂的可能性。

3.步行能减少人体腹部脂肪的积聚,保持人体的形体美。

4.步行能减少血凝块的形成,减少心肌梗塞的可能性。

5.步行可减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积,也能减少血糖转化成甘油三酯的机会。

6.步行能减少激素的产生,过多的肾上腺素的产生。过多的肾上腺素会引起动脉血管疾病。

7.步行能增强肌肉力量,强健腿足、筋骨,并能使关节灵活,促进人体血液循环和新陈代谢。

8.定时坚持步行,会消除心脏缺血性症状或降低血压,使人体消除疲劳、精神愉快,缓解心慌心悸。

9.步行可以保护环境,消除废气污染,对强健身体,提高身体免疫力,减少疾病,延年益寿也有积极的推动作用。

10.步行可以增强消化腺的分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,对于防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有良好的作用。

11.步行是一种静中有动、动中有静的健身方式,可以缓解神经肌肉紧张。据专家测定,当烦躁、焦虑的情绪涌向心头时,以轻快的步伐散步15分钟左右,即可缓解紧张,稳定情绪。

12.在户外新鲜空气中步行,大脑思维活动变得清晰、灵活,可有效消除脑力疲劳,提高学习和工作效率。据有关专家测试,每周步行三次,每次一小时,连续坚持4个月者与不喜欢运动的人相比,前者反应敏捷,视觉与记忆力均占优势。

殷江霞/整理

## 满头大汗才表明运动有效果?

□ 殷江霞/整理

说到运动,如果每回都跑得满头大汗,这总算有效果了吧?如果你也这么想,那就错大发了!这几个运动误区,你可一定要避开啊!

重就会下降。运动之所以能让我们瘦,也是因为摄入同样的热量的前提之下增加了消耗而已,并没有什么秘密,所以停止锻炼只要注意摄入的热量,也不会使我们发胖。

**4.运动强度越大,减肥效果越好?**

只要拼命运动,减肥效果一定可以更突出吧?事实究竟是如何呢?运动强度和减肥效果真的成正相关吗?

其实,减肥的效果和整体运动的时间相关。同样的时间,运动强度越大,消耗也越大,消耗的能量也越多。从这个点来看,确实减肥效果会更好。但是从另一方面来说,越低强度的运动,我们可以持续的时间就越长。而长时间的低强度运动的消耗总量,实际上是比短时间的高强度运动要高的,所以还是要从总量来看。

**5.只要多运动,就可以放肆地吃了?**

看到明星们发的微博:“为了放肆吃,只能多运动了。”然后配上认真运动的图片,真是太有号召力了!那么,只要多运动,就能把吃进来的能量都消耗掉,仍旧保持完美身材吗?

你要是这么想就错了!放肆吃加上运动的效果,可能是让你的肌肉和脂肪一起长,让你从胖变成壮。所以,整体来讲,还是要控制饮食。基本原则有以下3点:

1.高蛋白(鱼类、瘦肉、蛋、奶等等)。  
2.中碳水(尽量选择粗粮如红薯、山药、紫薯、玉米、南瓜等等,少吃精制米面)。  
3.低脂肪(少油、少吃肥肉、尽量清淡)。

管好你的嘴,然后再配合合理运动,这样才能收获好身材。

### 1.满头大汗才表明运动有效果?

流汗是人体控制体温的一种形式,具体汗液量与人体的汗腺发达程度以及温度相关,和个人体质有关,有人爱出汗,有人不爱出汗。

但具体的运动效果与出汗量并没有直接关系,很多人可能在运动后体重会快速地下降,这会让人产生自己瘦了的错觉,而实际上,这只是水分的变化,并不能代表真实体重,停止训练后及时补水就会还原到原来的体重。

### 2.吃饱饭去运动才有劲?

不建议吃得太饱去运动,吃饱饭以后,血液会集中到胃部帮助消化,而这时候去进行运动尤其是剧烈运动,实际上不仅不利于消化,而且也不会有很好的训练效果,所以建议,吃完饭至少半小时到一小时以后去进行运动,训练效果事半功倍。

### 3.停止锻炼会使人发胖?

减肥最怕什么,不是减不掉,而是反弹。其实,体重的上升和下降,除去疾病或内分泌之外,大部分的原因都只有一个,那就是能量的不平衡。如果是正平衡的(摄入>消耗),那就会发胖;如果是负平衡的(摄入<消耗),那体