

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 夏天跳广场舞 60分钟最佳

□ 记者 江锐

炎热的夏天,跳广场舞是老人们最喜欢的一种健身方式。其实,广场舞的学习很简单,跳广场舞的好处更是不少。那么,为什么跳广场舞受到老人的喜爱?老人跳广场舞有什么好处呢?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。



## 跳广场舞健身好处多

陈炜介绍,大家都知道,如今广场舞非常流行,不但能够强健身体,还能够保持人们的身材。所以,有很多舞蹈老师直接将广场舞和健身操编排到一起,成为广场舞健身操,长期训练广场舞健身操会给老人带来很多好处。

1.让老人不再孤独。广场舞最大的好处是让老人不再孤独,没有广场舞之前,适合老年人的活动比较少,子女一般都不在身边,最多也就散散步、听听收音机和下象棋,可是有了广场舞以后,老人们认识了各种朋友,他们可以经常聊天,交流舞蹈,还能讲讲心里话。

2.使身体灵活协调。老人的运动量本来就比较少,长期不运动

就会出现各种疾病,抵抗力也会下降,跳广场舞能提高身体的协调能力,还能促进血液循环,提高抵抗力,降低疾病复发的概率。

3.可以保护心血管。长期坚持跳舞能增强心脏的承受能力,对心脏病、高血压和痛风等疾病有一定的预防作用,还能避免老年抑郁症和老年痴呆的出现,对心血管有保护作用。

4.使老人心情愉悦。跳舞能舒缓人的情绪,通常跳舞的人会注意怎么跳舞更加好看,慢慢地会注意到自己的穿着打扮,人漂亮了也会更有自信,心情就会变得更好,所以老年人应该经常跳广场舞,既打发时间又利于身心健康。

## 跳广场舞这些要注意

此外,陈炜就跳广场舞的时间、穿着等方面,提出了建议。

1.动作幅度别太大。老年人运动系统肌肉萎缩,韧带弹性下降,关节活动不灵,因此应避免突然的大幅度扭颈、转腰、转髋、下腰等动作,以防跌倒,发生关节、肌肉损伤,甚至骨折。

跳之前要先做5~10分钟简单的拉伸肌肉和韧带的准备活动,遵循先慢后快原则;跳15分钟应休息几分钟,总时间控制在60分钟左右。“有些老人一跳就停不下来,超过2个小时就不好了。”

跳广场舞也是一种有氧运动,在跳舞过程中,以舞者能维持正常交谈、微微出汗为宜。如果跳舞之后大汗淋漓,不仅容易引起感冒,还会使血容量减少,血液变得黏稠,有诱发心脑血管疾病的风险。

2.“闻鸡起舞”要不得。有些人为了跳广场舞,一大早就起床,连早饭都不吃,还有些人在晚上要跳到很晚才回家睡觉,这都是不可取的。空腹跳广场舞,可能导致低血糖的发生,严重者甚至会昏厥。跳舞到很晚会扰乱自身正常的生物钟,影响睡眠,日久还会导致多种慢性疾病的发生。此外,跳广场舞的场地一般会集中很多人,空气流通差,时间长了,对呼吸系统也会有影响。建议大家最好饭后1小时再去跳舞,每次跳别超过1小时。

3.跳广场舞的穿着。广场舞虽然不像专业的舞蹈那样,但也是全身运动,腿脚活动的频率也很高。因此,老年人跳舞时最好穿运动鞋,硬底鞋容易滑倒。跳舞后不能随意脱衣,以防感冒并引发其他疾病。

## 每天走多少步最健康?

□ 殷江霞/整理

现在很多人迷上了大步走这种运动,每天在公园里、小区里“暴走”的人络绎不绝,微信朋友圈里更是天天都有“晒走路”、“占领”封面的朋友。走路这个运动是不是适合所有人?长时间走路会不会让关节受不了?每天走多少步最合适?

### 适当步行对身体益处多

**心血管** 步行能增强心脏功能,使心脏跳动得慢而有力;增强血管弹性,对调节血压有一定的辅助作用;加速人体血液循环,减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积以及血凝块的形成,降低心肌梗死的发病率。

**骨骼肌肉** 适度步行能增强肌肉力量,强健下肢筋骨;运动引起关节压力变化,能促进关节软骨滑液的分泌,提高关节灵活性,预防和延缓退化性关节炎,保持关节健康。

**体重控制** 步行能消耗身体多余的热量,提高身体的新陈代谢水平,减少人体脂肪的积聚,保持身体适宜的体重。另外,步行在提高身体免疫力、减少疾病、预防和辅助治疗慢性病方面均有一定的作用。

### 步数多少合适?

**强身健体** 美国运动医学学会给出了一个促进健康、提高体适能(体质)的最低推荐量范围:5400步至7900步/天。身体虚弱的人每天步行5400步就可以达到增进健康的目的,而对于身体状况较好的人,则需要更多的步数,步行7900步就可以达到增

进健康的目的。当然这个推荐量是有一定速度要求的,如果能以100步/分钟的速度步行就可以达到增进健康的目的,即步行运动要达到中等强度。

**减肥** 如果运动者的目的是通过步行运动来管理体重,达到减肥的目的,那就需要走更多的路。基于人群的研究显示,男性运动者需要每天步行11000至12000步,女性需要8000至12000步。当然,这个步数也是以步速为100步/分钟为前提。

### 步速多快合适?

不同的行走速度,走路的持续时间要求也不同。有以下三种选择:第一,每天以中等速度(100步/分钟)至少累计行走30至60分钟,每周至少达到150分钟的运动量。第二,每天以较快速度(120步/分钟左右)累计行走20至60分钟,每周累计不少于75分钟。第三,以上两种速度交替进行中等和较大强度相结合的步行运动,可以每天步行30分钟来完成每天的步行,也可以分次累计一天的运动步数。但每次步行至少要持续10分钟,才能达到健身的效果。

走路速度要根据自身的情况来确定,循序渐进,切忌盲目加快。

## 伤病导致跑步计划中断? 5项运动保持体质不掉队

□ 殷江霞/整理

经常跑步的人,难免会受到伤病的困扰,会让跑者制定好的训练周期打乱。当因伤病而不得不中止跑步一两周时,保持受伤之前的健身水平是非常重要的,因为这样能够让跑步在伤愈之后快速回到之前的运动状态,而不需要太多的适应时间。那么,有哪些运动比较适合伤病期间的跑者呢?

### 水中慢跑

如果周围有泳池,进行水中慢跑就比较方便。泳池不是太深的话,在水下脚能触及地面,而且头能露出来,就可直接进行水中慢跑。如果泳池水位较深,可买一条专门的带子,能够让你在水中保持直立姿势进行慢跑。水中慢跑的冲击力比较小,但是它能锻炼到全身的肌肉。进行水中慢跑时,不要在乎距离,主要是看跑步的时间。

### 骑自行车

室外骑自行车是保持心血管健康的一种很棒的运动方式。作为一名跑者,如果腿不能适应骑自行车,你会发现自己的股四头肌很快就会疲劳。和跑步相比,骑自行车是相对轻松的运动,所以每次骑行的距离可以是跑步距离的两倍。即使是在不受伤的情况下,骑自行车也可当成一种交叉训练的运动方式,融入到跑步之中,对跑步的能力具有很好的提升作用。

### 室内单车

如果不适合在室外骑行的话,室

内的动感单车也是不错的选择。总体来说,室内外的骑行基本类似,不过需要确保的是,室内骑行需要足够的阻力才能起到锻炼腿部力量的效果。骑动感单车对身体的冲击力较小,所以需要一定的时间才能保证起到锻炼效果,每次骑行应该不低于30分钟,每周至少3~5次。

### 椭圆机/弧步旋转器

这两种器械对跑者来说比较适合,因为利用它们进行锻炼的时候,是需要保持直立姿势的,同时移动双腿和上肢,和跑步的姿势有点像。关键是要保持较高的心率,才能起到很好的训练效果。

### 反重力跑步机

这种跑步机基于一个充气垫,可使跑者的体重减轻,从而避免体能锻炼时出现受伤。很多职业跑者都进行过这样的健身。它能降低关节承受的重量,对于有伤病的跑者来说,能够有效缓解身体压力,不会加重伤病,同时又能让身体得到锻炼,保持正常的健身水平。