



秋天里,很多钓鱼比赛相继展开。

许多人都把钓鱼当成一种休闲娱乐的方法,殊不知钓鱼不仅可以培养兴趣爱好,还可以健身,锻炼身体。那么,钓鱼对健身有什么好处呢?怎么样才是正确的钓鱼方式?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。

■ 记者 江锐

钓鱼健身 其乐无穷

钓鱼休闲又健身

陈炜表示,现代人不光工作压力大,家庭、学业也都有压力,积累到一定程度就得释放出来,钓鱼便是一种释放方式。

钓鱼时,身心的那种放松感是平时体会不到的。工作压力、生活上的烦恼都抛于脑后。钓友们常常早上3点多钟就出发了,一钓一整天。这种“瘾头”背后,一是因为钓到了鱼很有成就感;二是不知道鱼线的那头钓着的是什么,是这种未知感让钓鱼的人们一次又一次地重复装饵、抛竿……怎么今天钓的鱼比昨天少了?为什么这种鱼他钓得到而我却不行?许多的疑惑“引诱”着钓友们。

有经验的钓友认为,要想让鱼咬钩,首先就得弄明白水下哪儿有鱼群。要了解鱼群的活动情况,首先要懂得水文、气象对鱼群的影响。调配好鱼饵,线和钩要搭配好等等,都是从实践中悟出的学问。

钓鱼有助于提高生活情趣,改善生理机能,是保持心理健康,防止抑郁症、精神沮丧及焦急、暴躁等不良情绪的好方法。钓鱼使人心情舒畅,情绪稳定,精神饱满。再说野外空气清新,阳光充足,噪音小,对养身保健大有益处。河边、池塘等场所的空气中氧气充足,经常呼吸新鲜空气,可引起人体良好的生理反应。日光可使人获得健美的皮肤,红润健康的面容。人体经日光中紫外线照射后,可以增强皮肤和内脏器官的血液循环,促进体内的新陈代谢。城市噪音已造成环境的严重污染,经常到空旷恬静的水域钓鱼,幽静的环境能消除两耳的疲劳,有助于保持良好的听觉功能。

钓鱼也有小技巧

陈炜介绍,钓鱼一般是在户外,出门最好带上一件外套和雨伞或者雨衣。如果是天晴则需要带上些防蚊虫叮咬的药物,阴雨天穿上防湿防滑的橡胶鞋。选好钓鱼站的位置,钓鱼的站脚点最好以平坦为宜,这样有

鱼上钩,提钩时也方便点而且更加轻松。不过,需要注意的是,钓鱼如遇雷雨,千万不要在树下停留。

另外,陈炜也介绍了一些钓鱼小技巧。

钓鱼小技巧:

1、重坠远投饵宜小

抛竿抛出后,饵团与铅坠会受到空气和风的阻力。抛竿想要抛得远,就必须使用重坠小饵团。不过开钓前的诱饵可适当地大一些,以便快速诱鱼聚集。

2、加坠添重有利中钩

钓者未扬竿之前,使鱼中钩的力量全部来自铅坠,铅坠在钓组中对中钩之鱼的行为有一定的牵制作用,如果没有铅坠,势必造成钓钩穿刺无力,给鱼造成更多的脱钩机会,所以在钓组中最好不要采用以饵代坠钓法,除非是在水下乱石成群的钓点,用固态饵钓取有咽齿的鱼类。

3、空竿收线转速均匀

空竿收线使渔轮均匀地保持一定的转速,这样即使钓线没有负载也不会埋下炸线的隐患。

4、先支抄网等鱼入抄

上鱼了,抱着竿遛了半天,准备抄鱼时,才想起抄网未装,一时手忙脚乱,很是被动。正确的做法是将钩饵抛入钓点后,就应及时组装抄网,免得上鱼在先,落得个被动。

5、空钩快起避免挂底

钓者在发现空竿或换饵时,务必注意空钩快起,避免挂底。

运动锻炼身体 当心运动强迫症

如今大家都注重锻炼身体,殊不知如果运动的方法不对,不仅不能起到锻炼身体的效果,反而对健康有害。运动强迫症是时下很流行的词,学名又叫“运动强迫性神经症”,这些病友有一个共同点:特别喜好运动,而且是近乎疯狂地锻炼身体以达到消耗体内热量的目的。但医生提醒,生命在于运动,过度运动则是损伤。

■ 郑慧 记者 李皖婷

案例:跑步、打球、爬山,大叔患上关节炎

安医大二附院的骨科门诊有天生来了一位50多岁的中年男子,看上去身材壮实。他主诉双膝关节疼痛,已经有好几个月了,尤其是上下楼梯和上下坡的时候明显,而且最近疼得越来越厉害。

检查发现,这位男子的双膝关节腔内有少量积液,半月板损伤,股骨内侧髁异常信号伴软骨破坏,髌骨的关节软骨磨损严重,这些都是膝关节骨关节炎和髌骨软骨软化症的典型表现。

医生一问病史才知道,该男子是一位机关公务员,平时没有喝酒打牌的不良习惯,唯一的爱好就是运动健身,每天要跑步至少十公里,上下班各打一次乒乓球,每逢周末要爬两次家门口的蜀山。

提醒:锻炼要适量,身体机能不会“长生不老”

在我们日常生活中,我们的活动是由关节的运动所完成的,在关节面上有一层表面光滑的软骨叫关节软骨,它能够减小活动时两骨之间的摩擦,缓冲震荡和冲击。但是,随着年龄的增长,关节软骨会有不同程度的磨损,当磨损达到一定程度,骨头之间的摩擦加大,人在行走时就会觉得疼痛,这就是我们常说的退变性骨关节炎。

“在人体四肢关节中,膝关节退变往往首当其冲。如果平时过度运动锻炼,进一步损害了已经退变的关节软骨,就会导致膝关节骨关节炎和髌骨软骨软化症。”安医大二附院骨科主任医师周云说。

周云表示,普通人平时锻炼身体,除了减肥和健美等外,主要是改善身体各种组织和器官的机能水平。一般而言,处于生长发育期的青少年,锻炼身体的目的是提高身体机能,促进生长发育,而在大约25岁以后,生长发育已经停止,这以后的运动是保持机能和减慢它的衰退速度,对于50岁以后的中老年人,运动就只能减慢它的衰退速度。这是人体机能随着年龄变化而具有的不可抗拒的自然规律,不可以违背,不存在“长生不老”。

周云同时提醒,适当的体育锻炼有利于保持健康,但是如果锻炼过量,不仅不能改善人体的机能,还要导致机能下降,给身体带来负担和伤害。所以为了有个健康的身体,必须根据自身的情况,必要时咨询相关学科的医学专家,科学合理地锻炼。

做个最美孕妇,你肯定愿意



很多准妈妈在孕期身体都会发生一些变化,为了预防后期的肥胖,女性在准备怀孕前期就应该锻炼身体,多做一些有益的运动,既可增加怀孕的几率又可锻炼身体,何乐而不为?

一、游泳

游泳是一项非常好的锻炼方式,可以增加支撑体重的力量,提高耐力和柔韧性。游泳可以增加心肺功能,还能改善情绪,有助于备孕期间保持良好心态。

需要注意的是,游泳的运动时间不宜过长,水不能过冷,否则会造成肌肉痉挛。

二、瑜伽

练习瑜伽可以增强体力和肌肉张力,增强身体的平衡能力,提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活度。同时,瑜伽还能刺激控制激素分泌的腺体,加速血液循环,能够帮助备孕女性很好地掌握呼吸控制方法,有利于日后分娩。

三、散步

散步是一项适合任何人的运动,散步要尽可能挑选空气较清新的环境,不必走得过快,也不用走得时间过长。刚开始可以把脚步放慢,不要走得太急,以免对身体震动太大或造成疲劳。

最好坚持每天都散步一会儿,大雾天、雨天或雪天时就不要外出散步了,以免发生事故。

四、慢跑或者快步走

适宜的体重有助于受孕,慢跑或快步走比散步更能消耗能量,燃烧多余脂肪。

运动前,应先排空膀胱,换上宽松舒适的衣服。其间如果出现不舒服的情况,可以暂停休息,根据自己的身体情况调节慢跑时间,不宜劳累。和散步一样,也请在空气新鲜、空间宽敞的环境进行。

■ 王珊珊