

# 莫负春光美 健身正当时

“一日之计在于晨，一年之计在于春。”春暖花开，景色宜人，无疑是最适合健身的好时机了。不过，春季锻炼虽好，也有许多需要注意的地方。省国民体质监测中心主任陈炜建议，健身要按自身的条件，循序渐进地进行锻炼，否则不仅起不到健康保养的效果，还可能会影响身体健康。 □ 记者 江锐

## 春季健身项目多

陈炜推荐了最适合春季健身的几个运动项目。

1、春游。春游也是春季健身的一种好方式。年轻朋友的健身方式很多，如散步、跑步、打球、登山等体育活动，有条件者还可去旅游。中老年人和减肥者适用低强度、低能量消耗的运动模式，具体包括：快走、慢走、健身操、旅游、骑自行车、娱乐、园林劳动等。少年儿童可根据场地、时间、兴趣爱好等选择锻炼项目，如踢毽子、跳绳、跳皮筋、放风筝等。

2、健步走。健步走被称为世界上“最好、最流行并且最廉价的运动”，而且只要你愿意，走路无处不在。值得注意的是，这里的健步走，并不是漫不经心的随便溜达，而是1小时要走5至6公里（大约每分钟要步行100~120步），一周进行5~6次，走的时候需要控制一定的强度。

3、放风筝。春天来了，和风阵阵，大多数人会选择放风筝这项体育运动，回归到大自然之

中。放风筝的过程中，呼吸新鲜空气的同时，在不知不觉之中也锻炼了我们的手、肘、腰、腿、臂等多个部位。一些肩部或颈部有问题的白领一族在周末的时候放放风筝，可以有效缓解身体疼痛。

4、爬山。爬山是一项极佳的有氧运动。爬山虽好，但是也有一些讲究，强度把握不好很容易伤到身体。因此，爬山之前一定要做准备活动，要让肌肉、关节活动起来。同样，爬山结束后，也一定要做一些整理和放松活动。

5、骑自行车。骑自行车是一种改善人体肌肉耐力和心肺耐力的有效的健身方式。在骑行过程中，人体主要的肌肉群都要参与工作，包括腿部、手臂和腰腹部的肌肉。以健身为目的的骑自行车运动，要把握好运动负荷。

6、跳绳。可燃烧大量的脂肪，提高心肺活力、身体敏捷度及协调能力。

## 春季健身要适量

陈炜建议，春季健身一定要适量，尤其是缺乏运动的老年人更应注重舒缓而适度，应以恢复身体机能为主，不能盲目追求运动量。

### 1、运动量不宜过大

运动前做好准备活动，防止外伤。经过冬季这样一个运动“低潮期”，人体肌肉松弛，中枢神经、内脏系统功能较夏、秋季节差，韧带较硬，易受伤。因此，此时健身要把握循序渐进原则，以恢复身体机能为主要目的，不能为求“速成”而盲目加大运动量，否则极易给身体造成不必要损伤。此外，健身还应因人而异，运动强度应以运动后心率在170减年龄的数值为宜。

### 2、要注意防寒保暖

健身时间可选择在14:00~20:00。有研究表明，14:00之后，人体机能开始上升，17:00~19:00达到最佳，适合锻炼。晨练也可以，但必须选择空

气环境好的地方，初春万物复苏，空气中有很多对人体有利的负离子，易于人体吸收。但初春早晚依然较冷，且气候多变，所以户外运动应注意防寒保暖，避免着凉感冒。

### 3、应多做户外运动

冬天，身体被捂了两三个月，体温调节中枢和内脏器官的功能亦有不同程度下降，肌肉和韧带长时间不活动，更是萎缩不展，收缩无力，极需外出踏青赏景，既能锻炼身体，又可陶冶情操。因此，建议大家在春季里不妨多做一些户外运动。不过，由于冬季户外活动减少，人体的各系统功能有不同程度的下降，一到春季，温度回暖，人体各个系统的功能也被激活，因此要顺应人体的生理规律积极参加户外运动，以增进健康。

总而言之，春季运动健身要注意合理安排、循序渐进，主要以自我感觉良好为标准。

## 淮北全民健身活动助力杏花节



阳春三月，春花烂漫，3月15日~17日，淮北市相山区黄里杏花节活动举行，越野跑、广场舞、瑜伽、太极、传统武术、围棋等丰富的全民健身活动助力第四届黄里杏花节，活动期间黄里景区吸引了数万游客。

今年是淮北市相山区黄里杏花节举办的第四个年头，为全面落实全民健身国家战略，促进体育健身与旅游的深度融合，2019黄里杏花节以“全域旅游·全民健身”为主题，依托杏花旅游节，做强体育文章，引导广大群众积极参与全民健身活动。

杏花节期间，“品质相山·美丽黄里”越野跑、体育舞蹈、广场舞专场演出，杏林里的瑜伽、太极拳（剑）、健身气功、传统武术、柔力球、围棋、射箭等多项体育健身活动的展示，成为本届黄里杏花节一道亮丽的风景线。

## 六安举行环南湖健康公益徒步行



3月17日，“吾心所向 为爱毅行”六安市金安区环南湖健康公益徒步行活动拉开帷幕。当天逾1500名毅行爱好者齐聚一堂，为爱出发，为爱毅行！

为了让参加毅行人员有更好的运动状态和精神状态，此次活动安排专业健身教练带领大家做足热身准备。发令枪响，参赛者们如潮水般从起跑拱门下涌出，向着终点奔腾而去。来自各个行业、不同年龄层的人们，身着不同色彩的衣服，裹挟在黄色的浪潮中，在和煦春风中奔向终点，氛围热烈，工作之余在运动中享受健康运动的人生。

## 亳州推出最美徒步骑行“川藏线”



近日，亳州健康体育旅游项目——最美徒步骑行“川藏线”正式推出，吸引了许多旅游和运动爱好者前来体验。线路南起张河与亳芜大道交叉口，沿张河景观带向北至酒城大道，全程约10公里。路线沿途簇簇新绿，环境清秀静雅，水面辽阔，植被满盈，野趣十足。有石子路、弯道路、坡道路、木栈道增添趣味，也有亲水平台、凉亭、观赏区提供休憩。这条全新的体育旅游路线由亳州文旅集团研发推出，推动体育与旅游的进一步融合，让人们运动健身、休闲观光两不误。

