

随着气温上升,人们逐渐脱去厚重的冬衣,开始享受室外活动的乐趣。
运动能够让身体更加强健,提高免疫力,那么——

适合春季的户外运动有哪些?

运动小贴士

春季健身要注意什么

1.运动装备。运动时配备适当的运动装备,才会在运动中有了“安全保镖”。比如,进行网球运动时就应该穿网球鞋,打篮球就穿篮球鞋,跑步时穿跑鞋。如果是爬山、攀岩等运动,就更加要注意准备好运动装备了。

2.轻身上阵。将运动进行到底,那么就要注意自己的身上是否有除了运动装备之外的多余物品了,比如说首饰、过多的电子产品、钱包等。既然要运动了,就准备好一个包专门放这些东西,运动的时候把它们安全摆放,尽量不要随身携带,避免身上过多的杂物在运动过程中产生诸多不便。

3.热身运动。运动前热身一下,可以让身体的细胞、骨骼、关节知道,接下来你要进行全身运动,事先准备一下。这样就可以避免出现受伤的情况。

4.科学补水。运动完后的人们,经常都是一口气就把一整瓶冷水或者是冷饮喝完,特别是在夏天里。这样会使身体反应不过来,容易导致低渗性脱水,俗称“水中毒”。科学的喝水方法就是,运动前中后,不管是否口渴,都应该适量补水,原则为多次少量。尽量以温和的速度喝水,不要一下子猛灌。

膝盖咋保护

1.尽可能减少负重。出发之前一定量力而行,即使是去爬座小山,直立行走的时间超过4个小时也是很正常的。一般情况下负重超过体重的1/4重量,下山就要从保护膝盖的角度控制节奏了,即使是特殊情况,负重也尽量不要超过体重的1/3。

2.充分做好准备活动。开始爬山之前,要做好充分的准备活动,包括拉伸,让关节、肌肉、韧带等得到良好的预热。也可以用双手手指揉搓膝盖下边缘,促进关节润滑液的分泌。

3.使用肌肉效能贴。登山前在膝盖上贴上肌肉效能贴,很轻便同时也能很好地保护膝关节,避免受伤。肌肉效能贴:肌肉效能贴在材质上具有伸缩性,可使皮肤下的血液和淋巴液循环,有治愈肌肉疼痛的作用。其张力可减轻肌肉紧张及疲劳,支撑软弱的肌肉组织。配合正确的贴法可达到保护膝盖、减轻疼痛肿胀的作用。

4.循序渐进挑战新难度。出发之前要正确地评估自己的体力和户外能力,确定自己是否能跟上同行者的速度或者进程安排,最好不透支自己的膝盖,挑战新难度也要循序渐进。



快走: 对膝关节冲击较小

在春意初露的日子里,快步行走健身法是个不错的选择。对于平常缺少锻炼的人来说,刚开始就练跑步可不太科学,容易对膝关节造成冲击。快走就不同了,在空气新鲜的郊外逛逛,

既呼吸了新鲜空气,又达到了运动耗脂的效果。专家建议,一个人每天运动量的最低限度应该是消耗3000大卡的热量,这正好与步行一万步所耗热量相当。

骑自行车: 不同骑法效果不同

骑自行车,穿越周围像画卷一样美妙的风景,心情不禁畅快无比,这不仅是一种健身运动,更是一种心灵放逐的愉悦。

骑车速度,这样可以有效地加强对心肺的刺激,锻炼人的心血管系统。

“自由骑车法”就是不限时间和强度,主要是以缓解由于生活压力所造成的身心疲劳。“强度骑车法”可以规定自己每次、每小时多少公里的

“间歇性骑车法”可以快慢交替骑行,例如,先慢骑5分钟,然后快骑5分钟,再照此循环反复几次。

“有氧性骑车法”主要以中速骑行,一般要骑45至60分钟,对减肥和提高心肺功能都有好处。

登山: 提高多项综合能力

登山是一项极佳的有氧运动,山中的空气异常新鲜,对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处,同时还能增强心脏的收缩能力。

力,尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段,可使人体肌纤维增粗、肌肉发达,增强肢体灵活度。另外,在山巅之上极目远眺,可以解除眼部肌肉的疲劳,还可使紧张的大脑得到放松和休息。

山间道路坎坷不平,有益于改善人体的平衡功能,增强四肢的协调能

慢跑: 时间以早晚为宜

慢跑是一种简便而实用的运动项目,它可改善心肺功能。慢跑前做3至5分钟的准备活动,如伸展肢体及徒手操等。慢跑的正确姿势

为两手握拳,步伐均匀有节奏,注意用前脚掌着地而不要用足跟着地,慢跑后应做整理运动。锻炼时间以早晚为宜。

放风筝: 活动周身关节

放风筝时可以呼吸到新鲜空气,清醒头脑,促进新陈代谢。在放风筝时,可以活动周身关节,舒展筋骨,促进血液循

环;促进新陈代谢,改善血液循环状态。放风筝时昂首眺望,极目远视,还能调节眼部肌肉和神经,消除眼疲劳。

啤酒的度数是怎么回事?

所谓啤酒度数,是指原麦芽汁的质量分数(%)浓度,而不是酒精含量。

一般情况下,酒的度数表示酒中含乙醇的体积分数(%),如某酒100毫升中纯乙醇含量为10毫升,这种酒的酒度就是10度,但容量是随温度高低有所增减的。中国规定是在温度20℃时检测,也就是20℃时,100毫升酒中纯乙醇含量多少。

在我国,白酒的度数就是其酒精(乙醇)的含量。而啤酒的度数跟白酒的度数是两码事,啤酒的度数实际上指的是麦芽汁浓度。我们以12度的啤酒为例,即12度的啤酒是用12度的麦芽汁酿造成的啤酒,而啤酒的酒精含量多数在3.5%(体积分数)~5%(体积分数)。德国啤酒中酒精浓度则较高,大约在5%(体积分数)~9%(体积分数)而且苦味比较重。

