



爱好运动才会有快乐的生活

编者按: 随着生活水平的提高,健康成为我们最关注的话题。什么才是健康的食品?生活中如何预防身体的疾病?这都成为了大家关注的焦点。

运动是最好的抗衰老

大脑更有活力。一项研究发现,3个月内坚持锻炼的人,其大脑不断生长,新生部分不仅是控制运动的区域,还包括额皮质。

心肺功能增强。每个坚持运动的人一般都会经历从“气喘吁吁”到“小菜一碟”的过程,这是因为运动提高了心肺功能。北京体育大学运动科学学院副教授苏浩表示,心肺功能好的人不会轻易感到疲倦,不易得心血管疾病。长期规律锻炼能使心脏的重量、容积增大,安静时心率变缓,心肌的室壁增厚,使其每次收缩变得强韧有力。

骨骼变得强壮。人到中年后,骨钙量不断流失,仅靠吃钙片,效果并不好。长期不运动,骨骼对钙的需求量也会减少,大量钙会通过尿液排出体外。多进行户外运动能增加骨骼弹性和韧性,改善或减轻骨质疏松症状。

舒缓压力。有研究显示,在治疗焦虑症及抑郁症时,运动的功效足以媲美药物。它可产生能量,激发乐观情绪,帮助保持积极的生活态度。这是因为运动促使身体合成血清素和多巴胺,这些正是决定快乐情绪的脑内化学物质,从而帮助改善抑郁,舒缓压力。运动还可降低皮质醇含量,有助于提高记忆力和专注力,提高做事效率。

三个信号判断运动效果

锻炼讲究“形要小劳,练养相兼”。如何判断运动效果有没有达到,不妨注意3个信号。

信号1:酸加。锻炼时,常常会感觉肌肉酸,这是因为运动让体内代谢产生乳酸,其在肌肉中堆积,就会引起酸胀感。很多人往往因为这种感觉而放弃锻炼,其实是不对的,因为这个信号并不代表身体出了问题,反而,应该再增加一点运动量,能有效促进乳酸分解,利于身体恢复。

信号2:痛减。锻炼时或锻炼后,如果身体某一部位产生疼痛感,就应减少练习次数和动作幅度。因为这种疼痛不是乳酸积聚造成的,而是身体细小的肌肉纤维或韧带出现轻微损伤导致。这时进行适当调节,会很快恢复,但如果越疼越练,就会造成大块肌肉或整条韧带损伤。

信号3:麻止。除了酸和疼,锻炼还可能让您发“麻”。如果运动后,身体某一部位有发麻的感觉,这是提醒您休息的信号。发麻代表该部位已丧失了部分感觉和运动功能,再练下去,会产生伤病。所以,一旦身体发麻,要赶紧停下来,如果感觉久久不消退,需去医院就诊。

当然,除上述3个普遍信号,运动还可能给人体带来一些其他反应。比如,跑步时放屁有助于改善肠胃蠕动,减少气体堆积;岔气可能是因为热身不够或未做热身活动;如果健身前一晚没有睡好或熬夜了,训练时就可能出现肌肉发抖的状况;在较冷环境中运动时,如果未做热身或做得不够,肌肉受到寒冷的刺激就可能抽筋;运动时血糖会下降,若能量供给不足,就会产生头晕现象。



运动不足有八大危害

人体长期缺乏运动,会使组织器官机能下降30%,可引起基础肌肉萎缩和呼吸循环功能低下,使颈部、腹部、腰背部及大腿部的肌肉力量降低,引起肩酸痛、腰痛、膝关节痛等症状;呼吸循环功能低下,即使轻微劳动也会发生心悸和呼吸困难。总之,长期运动不足主要有8大危害,包括:癌症、心血管病、心力衰竭、骨质疏松、脑卒中、高血压、糖尿病、肥胖。

按照世界卫生组织的标准,18~64岁的人每周至少应有150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动,每天跳操20分钟就能达到这项最低标准。然而,我国成年人中有近80%的人没有达到。如何改善?下面提出一些具体

关节不好,适合什么运动

对类风湿性关节炎患者来说,运动是件麻烦事。但运动生理学家提醒,减少活动量反而会导致肌肉力量下降,风湿性关节炎患者一样可以运动。

散步。一项研究显示,每周散步3~4次的类风湿性关节炎患者,其幸福感和自我效能提高(个人对完成某方面工作能力的主观评估,会直接影响行为动机)。散步还能减轻体重、关节压力和疼痛。

跳绳能锻炼全身肌肉

跳绳是一项全身性运动,上肢、下肢、躯干需很好地协调才能完成动作,同时全身关节、肌肉、韧带等也都参与其中。它不仅可有效增加踝、膝关节韧带的力量及下肢肌肉力量,还能保证上下肢肌肉的协调发展及减少脂肪,身体的

儿时爱运动,骨骼终身健康

澳大利亚一项最新研究显示,青少年时代加强锻炼,有利骨骼终身健康。

澳大利亚科廷大学研究人员对984名澳大利亚儿童从幼儿到少年时期的运动和成长状况进行追踪研究。他们发现,5~17岁期间持续参加体育锻炼的孩子,进入20岁后的整体健康状况,

建议。

成年人的运动强度要按照“有氧运动天天做,大强度运动选择做,每周2~3天力量练习,牵拉运动前后做”的原则,以有氧运动为基础,同时兼顾力量牵拉练习。健步走、跑步、骑车及深蹲卧推等都是适合成年人的运动方式。力量练习包括器械性练习以及俯卧撑、原地跳、仰卧起坐等非器械练习,可提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力。

老人适宜的运动除了太极拳、广场舞及半蹲、仰卧卷曲等轻度有氧、力量练习外,还应增加平衡练习以预防摔倒,如一字站立平衡、平衡移动等,同时也要注意进行一些牵拉练习。

对肥胖、超重人群来说,长时间走路

游泳。类风湿性关节炎患者可在水中很好地拉伸肌肉和舒缓关节,因此,游泳池是他们进行有氧运动的绝佳场所。一项研究显示,女性类风湿性关节炎患者进行16周的水中有氧锻炼后,关节疼痛明显改善。

力量训练。肌肉力量越强壮,关节承受的压力就越小。专家建议患者尝试交替利用力量训练器械、自体重量和弹力带锻炼。每周锻炼2~3天,每次采用8~

反应能力和灵活性也会提高。跳绳还可加强心肺功能,增加肺活量。

专家介绍,跳绳运动虽只有一根绳子,但选择的绳子不同,健身效果也不同。塑料绳价格最低,比较结实,不易打结,性价比较高,但重量太轻,只适

是最好的减肥方式。如果体重过大,可以先做蹬车、游泳等非体重支撑运动。不过,若要防控骨质疏松,快走、慢跑等需要体重支撑的有氧运动效果更好。保证1周3次运动,每次不少于30分钟。

对青少年来说,每天至少活动2小时,全天内各种类型的身体活动时间应累计达到180分钟以上,中等及以上强度的身体活动累计不少于60分钟。户外活动效果最好,如每周3~4次游泳,每次40分钟,不仅可消耗体内脂肪,也不会使孩子过度疲劳。

对“三高”人群来说,运动有3步:第一是做好热身,持续5~10分钟;第二是开始运动,以有氧运动为主,抗阻运动为辅;第三是做放松运动,可以给身体按摩,去海边走走,打打太极。

10个动作。

骑车。骑车这种平稳的运动可减轻传统慢跑所带来的震动。如果患者的手还能握住车把,不妨每周骑车2~3次。踩自行车踏板也能帮助患者适应其他类型的运动。

瑜伽和太极。当关节及其周围肌肉受到关节炎影响时,人体协调性、体位意识、平衡能力受损,跌倒风险增加。练瑜伽和太极可增强身体意识,提高协调性、平衡功能和本体感受(感觉关节的位置)能力,学会放松。

合初学者;棉线绳软硬和重量适中,但通常跳起来速度较慢,比较适合初学者和老人;竹节绳手柄较长,绳子有一定重量,很耐用,适合大部分人和花式跳绳;钢丝绳较细,手柄短,绳子转动速度快,相对较专业。

出,青少年时期正是人体骨骼生长的重要阶段,在此时确保骨骼得到最佳发育机会,将大幅减小老后患上骨质疏松症的风险。专家建议,18岁前的孩子无论课业负担多重,家长都应鼓励他们坚持体育锻炼。

科廷大学研究员乔安妮·麦克维指

据人民网