

沐浴春光 约会运动

当花草妩媚了城市的容颜、周围充满了花开的气息时，我们可以慢下脚步，远离喧嚣，和运动来个户外约会，感受自然与运动的和谐之美，才不辜负这大好时光。

这个季节，哪些运动最受青睐？向大家推荐四大健身运动。

1.散步

年龄不同，走路频率有差别

散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙的工作之后，到街头巷尾走一走，可以很快消除疲劳。众多寿星的长寿秘诀之一，就是每天要有一定的时间散步，尤其是春季散步，因为春季万物生发，更有助于健康。

>>健康提示

散步不拘形式，宜以个人体力而定速度快慢，时间的长短也要顺其自然，应以劳而不倦、见微汗为度。

老年人散步以缓步为好，步履缓慢，行步稳健，每分钟约走60至70步，可使人稳定情绪，消除疲劳，亦有健胃助消化的作用。快步走适合于中老年体质较好者和年轻人，每分钟约行120步左右，坚持时间长了可振奋精神，兴奋大脑，使下肢矫健有力。散步时可配合擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作，以利于疏通气血，生发阳气。

2.放风筝

颈部后仰时间别太长

“糊成纸鸢一线牵，凭借春风上青天”，大多数人会选择放风筝这项体育运动。风筝放飞时，人不停地跑动、牵线、控制，通过手、眼的配合和四肢的活动，可达到疏通经络、强身健体的目的。看风筝高飞，眼睛一直盯着风筝远眺，眼肌得到调节，疲劳得以消除，这项活动特别适合青少年。

>>健康提示

中老年人放风筝时要注意保护颈部，不要后仰时间太长，仰视

和平视相交替。放风筝最好以两三人搭伙为宜，选择平坦、空旷的场地，不要选择湖泊、河边以及有高压电线的地方，以免发生意外。

3.爬山

土路更能保护膝关节

爬山是一项极佳的有氧运动，如果以每小时2公里的速度在山坡上攀登30分钟，消耗的能量大约是500kcal，相当于游泳45分钟所消耗的

能量。爬山虽好，但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，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，比如下山后继续在平地上走大约5分钟。爬山过程中，心率保持在120~140次/分钟最为适宜。

>>健康提示

“爬山病”中，最常见的属膝关节损伤，也是最容易被登山爱好者忽略的。膝关节受伤的过程不易发现，一旦疼痛难忍，就很難完全康复，所以预防很重要。专家给出以下建议：

1.尽量选择土质路面，台阶路、石路都属

于硬质路，对膝关节不利。
2.爬山过程中动作要放缓，爬山时最忌讳的就是奔跑和大步走，不但危险，还会极大地伤害膝关节。下山时，不妨试着将两腿的膝盖稍微弯曲，让其少受力。
3.登山鞋和登山杖很重要，专业的登山鞋能将震动吸收掉；登山杖可以分担腿部受力，保持身体平衡。

4.骑行

安全装备必不可少

花开时节，低碳、环保的骑行是

不少人热衷的运动，骑行也是一种改善人体肌肉耐力和心肺耐力的有效健身方式。在骑行过程中，人体主要的肌肉群都要参与工作，此外，骑自行车也可以帮助户外运动者释放

压力。以健身为目的的骑自行车运动，强度以蹬车频率为60~90次/分钟为宜，每次运动时间为20~40分钟，每周运动3~5次，长此以往，可以获得明显的健康收益。

>>健康提示

户外骑行是项有一定危险性的运动，安全是头等大事。参加骑行活动的人一定要配备齐全的保护装备，包括骑行头盔、骑行手套、魔术头巾、保温水壶等。如果有条件，速干内衣、冲锋衣也应配备。

同时，户外骑行最好结伴而行，骑行时可以进行编队，这样更能相互照顾。骑行过程中要遵守交通法规，不可争强好胜，特别是长距离下坡，应该让速度慢下来。（京华）

户外踏青，汲取“营养”

踏青，古时候又叫探春、寻春。久居都市、忙于工作的人们，春季一定要抽出时间郊游踏青。

研究数据表明，一般城市家庭

的居室内，每立方厘米空气中只有40~50个负氧离子，城市的户外空气也只有100~200个，而在农村田野的空气中，可含700~1000个，在森林和海滨的空气中，可高达2万个以上。而空气中的负氧离子不仅能增强大脑的皮质功能，而且能增

强心肺功能，促进血液循环，刺激人体的造血功能，所以它被誉为“空气维生素”。

同时，在青山绿水间放眼远眺，对视力也大有益处，能使眼内睫状肌松弛，眼球屈光调节机能放松，预防近视。

动则不衰，天热也要热身

春季户外运动要循序渐进，运动前要做好准备活动，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、内脏系统功能比夏秋季要差，韧带较硬，很容易受伤。所以，此时健身要把握循序渐进的原则，不能为求“速成”而盲目加大运动量，否则极易给身体造成损伤。

此外，健身还要因人而异，运动强度应以运动后心率在170减年龄的数值为宜。运动中要加强身体的柔韧性练习，能有效减少受伤的几率，一般可在有氧练习后，通过伸展运动拉伸关节肌肉。

慢跑、活动脚腕、膝关节来做准备，准备活动应该在30分钟到40分钟之间。老年人则应该选择慢走来活动身体，然后再进行有氧运动。热身非常重要，即使轻微运动，也需要

5到10分钟的热身，让身体微微出汗，把关节、韧带都拉开，踝、膝、腕、髋这些所有运动中会用到的关节都要活动开。

锻炼身体不是一朝一夕的事，要注意经常坚持，不能间断。名医华佗引用的那句“流水不腐，户枢不蠹”，一方面指出了“动则不衰”的道理，另一方面也强调了经常、不间断锻炼的重要性。因此，只有持之以恒进行适当运动，才能健康养生。

运动出汗，帽子毛巾不可少

春季运动还要注意防寒保暖，健身时间可选择在14:00至20:00之间。有研究表明，14:00之后，人体机能开始上升，17:00至19:00达到最佳，这个时段最适合锻炼。晨练也可以，但必须选择空气环境好的地方，空气中有很多对人体有利的负离子，易于人体吸收。

春天进行户外运动时，建议随身带一条速干毛巾，用来随时擦掉额头上的汗水。服装建议以排汗速干类服装为主，但必须要提防变天以及夜间寒冷，因此一定要带上保暖服装。

帽子是春天户外运动必不可少的物品，千万别忽略了。首先，帽子可以在晴朗的天气下遮

挡阳光。第二，帽子可以有效地对头部进行保暖。更重要的是，春天是个多风的季节，当满头大汗且又在风口处休息的时候，戴上帽子可以有效地避免感冒及头疼。

