

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,每分钟约行走 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。

>>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,就很难完全康复,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,在青山绿水中放眼远眺,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度练习,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、髌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。

