

倒着走治腰疼、边拍边走呼吸畅、走走跑跑燃脂肪……

最养生的走路法 有意想不到的效果

1992年,世界卫生组织指出,走路是世界最佳运动之一,既简单易行,强身效果又好,不论男女老少,什么时候开始这项运动都不晚。美国心脏学会奠基人怀特博士也提出:从进化论角度看,步行是人类最好的运动。运动专家建议,如果单纯的走路让你感到乏味枯燥,不妨变换着花样走,会收到意想不到的养生效果。

西安体育学院健康科学系教授苟波指出,在走路之前,我们首先要做好3项准备工作:1.正确穿着。穿一双软底跑鞋,保护脚踝关节免受伤害,穿一身舒适的运动装,有利身体活动。2.热身充分。做做伸展、拉伸四肢的运动,防止运动损伤。3.带瓶水,运动时少次多量地补充水分可以防止脱水。

快走防很多病

多项权威研究发现,坚持每天快走,能有效对抗糖尿病、减少中风、预防老年痴呆等。英国拉夫堡大学研究还发现,每天快步走可以提高免疫力,使感冒几率降低30%。美国《临床肿瘤学期刊》上发表的一篇研究显示,已患上乳腺癌的女性如果经常快走锻炼,生存率要比不爱走路的乳腺癌患者高45%。对更年期女性来说,快走的保健作用更明显,过了更年期,女性患高血压、糖尿病、血脂异常的几率会逐渐增加。哈佛大学研究发现,中老年女性每天快走45分钟到1小时,其中风几率可以减少40%。

苟波指出,为保证锻炼效果,快走应至少每次40~60分钟。刚开始锻炼的人可以逐渐增加运动频率和时长,先每隔一天走一次,从半小时开始,逐步适应后就要坚持每天锻炼。一般人快走时,感觉有点气喘,身体出汗,就说明运动量达标了。有的人走路喜欢背着手,这样走的锻炼价值几乎为零,正确的姿势应该是挺胸抬头,收腹提臀,曲臂摆动。需要注意的是,糖尿病患者快走时最好随身带块糖,防止发生低血糖意外。

倒着走治腰疼

倒走起源于20世纪70年代,当时一些田径运动员受伤后,通过这种方法进行身体恢复练习。后来就有运动专家指出,倒走其实是一种很好的运动方法。北京体育大学教授武文强指出,倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉,平衡锻炼效果。对久坐的人来说,通过倒走能够有效缓解身体疲劳和腰背酸痛之苦。

但苟波提醒,老年人身体机能退化,平衡能力下降,在倒走时,由于看不到后方路况,很可能会出现跌倒、磕碰等危险。另外,老年人腿脚不灵便,倒走不可能走太快,所以运动强度很小,对于心肺功能的锻炼作用很小,从健身效果来说很不经济。因此,老人尽量不要倒走。建议喜欢倒走的人,尽量选择平整的路面,周围人比较少的环境,可以采用正走和倒走相结合的方式,每天走半个小时,使身体各部分肌肉都得到锻炼。

走一字步缓便秘

中国科学院教授杨力指出,运动本身就是改善便秘的天然处方,走一字步针对性更强。走一字步的要领是左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置,左右脚掌着地的同时,分别向左右两侧扭胯,上身保持放松。这种走路方式会带动胯部扭动,有助于增加腰部力量,刺激肠胃蠕动,能有效防治便秘。走一字步的运动量不用太大,把其当成每天健走运动的一个环节,走500米就够了。另外,走路时需要注意,摆髋扭胯的动作幅度不要太大,尽量保持身体平衡,以免扭伤脚踝。

边拍边走呼吸畅

走路时,两手半握,虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸(以乳头为原点,水平和垂直各划一条直线的上1/4区域),左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打左后腰,一边前进,一边拍。据北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心介绍,这种走路方式可以锻炼肺部,有助于呼吸通畅。行走时,要保持身体直立,眼睛向前看。

甩手大步走不驼背

老人常因背部肌肉薄弱、松弛,造成脊柱变形、驼背。走路时,不妨甩开手大步走,可让腰背部肌肉得到舒张,同时,还能锻炼背部和腹部肌肉,减轻腰部负担。行走时要注意上身挺直,下巴前伸,高抬头,两肩向后舒展,迈步大小以两臂伸直的距离为宜,同时前后甩臂,一般以每分钟80~90步为宜。

走走跑跑燃脂肪

苟波指出,先做短时间高强度运动,再换一种时间稍长的低强度运动,从而给身体留出恢复的时间,叫做间隔式训练。与持续的有氧运动相比,间隔式训练法的运动强度更高,并且能减少运动后的酸痛和疲劳感。同时,高强度的运动也使得脂肪燃烧速度加快。运动时,可以先快跑15秒,然后走路45秒,这样交替运动20分钟。也可以快跑60秒,然后快走3分钟,这样交替进行30分钟,长期坚持就能看到效果。这种方式强度比较大,运动完要抖抖腿,甩甩胳膊,放松全身,以缓解肌肉的紧张感。

正步走气质佳

英国女王伊丽莎白二世始终以身体健朗、富有朝气的形象示人,一个重要原因就是女王有一套独特的养生法。几十年来,女王一直坚持周末走步,她走步的方式很特别,采用的是“正步法”。正步走不用像军人一样姿势很标准,只要全脚掌着地,抬头挺胸,目视前方,持续到身体有出汗的感觉,就达到锻炼目的了。

踮脚走能护肾

中国中医科学院西苑医院老年病中心教授李跃华指出,随着年龄增长,老人肾气逐渐衰退,中医认为肾为“先天之本”,与骨骼、牙齿、耳朵关系密切,因此,老人肾气衰退主要表现为双腿乏力、牙齿松动、听力减退等。有这些症状的老人,不妨尝试踮脚走路。踮脚走路时,前脚掌内侧、足大拇指起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经经过此处。这样可以按摩足三阴,通过足少阴肾经温补肾阳。每天踮起脚走10分钟左右,中间可以走走停停,累了休息,达到刺激穴位的目的就可以。但踮起脚尖走路有一定难度,尤其对于老年人来说,一定要循序渐进,一开始练习时最好身边有帮扶物。长期坚持,每次不可过量;患有重度骨质疏松的老人,不建议踮脚走路。

(据《生命时报》)

