

春季运动正当时

警惕运动五大误区

□记者 黄珊



春季,一个适合运动的季节,很多人都会选择在此时开启健身运动之旅。可是,很多人在运动时存在着一些误区,使得健身效果适得其反,不但得不到锻炼效果,还伤害了身体。那么,春季运动有哪些常见误区呢?对此,记者进行了盘点。

误区一:健身器材样样来

刚办健身卡的市民吴小姐,一到健身房就开始“运动”,将动感单车、跑步机、有氧操、以及各种健身器材一一试了一遍。吴小姐认为,每个运动项目和器材都使用一下,应该能得到全方面的锻炼。可是,才去了健身房一天,吴小姐就出现了四肢肌肉酸痛,浑身疲倦乏力的感觉。

“像吴小姐这样盲目运动,造成运动伤害的人不在少数。”位于中心花坛附近的

误区二:心血来潮狂锻炼

市民周小姐办了一张健身年卡,一直没空去锻炼,最近心血来潮的她,一下子连续锻炼了几个小时,让她出现了浑身酸痛的情况。

“长时间不运动,突然进行较大强度的锻炼,对于肌肉、内脏都是会产生负面作用的。”吴教练表示,运动锻炼最好能有

误区三:运动持续时间短

“只要运动了,无论时间长短都能达到运动效果。”市民陈小姐认为,运动微出汗时就可以停止运动,否则就会有氧运动变成耗氧运动。

其实,陈小姐的想法并不正确。据了解,如果一项锻炼没有超过二十分钟,就无法达到有氧锻炼的目的,如果运动时间持续

误区四:不进行热身运动

“很多人到了健身房就开始锻炼,忽略了热身运动。”吴教练表示,其实,热身运动十分重要,可以大幅度降低运动损伤的几率。因为,热身运动可以提高身体机能的整体水平,

误区五:持续锻炼不间断

健身锻炼要注意合理安排时间,张弛有度,这样身体既能得到锻炼,又可以得到充分恢复。所以,锻炼期间必要的休息是不可忽视的。

一家健身房吴姓教练表示,刚来健身房,对每种器材都不熟悉,有好奇心想去试试是很正常的,但是一定要在教练的指导下进行,并且要有选择性的进行。例如,动感单车对于少锻炼的人群而言,一节课的时间和强度是难以迅速适应的,如果身体觉得很累了,就要进行休息,如果身体出现疲劳,仍坚持锻炼,只会让身体增加负担。

持续性,逐步增大运动强度,不然很容易造成肌肉拉伤,或者造成疲劳感。

锻炼贵在坚持,每天拿出一部分时间,对身体不同部位做针对性练习。时间长了,身体的协调性、心肺功能、新陈代谢都会得到增强,逐步养成良好的、适度锻炼的习惯,还能有效防止肥胖、抵制各种疾病。

很长,在身体无法负荷的情况下还继续运动,才会属于耗氧运动。

通过20分钟以上的有氧运动可以吐故纳新,供应氧气给身体各组织、器官使用,从而增强体质,特别是心、肺、血管等功能,提高抗病能力。

比如增加体内关节的润滑程度,提高体温等。

一般热身运动建议做有氧运动,首先伸展一下身体的各个经络和关节,再利用跑步机、单车等进行由慢至快递增的运动。

一般来说,一周内锻炼3—4次效果最好,如果是强度很大的锻炼,则需要更多时间休息。

水果虽好 要分季节食用

春季不宜多吃香蕉、菠萝、甘蔗

春季是水果旺季,各种水果纷纷上市,但是春季吃水果要讲究,不可乱吃。哪些水果在春季不宜多吃呢?记者进行了了解。

香蕉

市民胡女士前几天买了一挂香蕉,表皮嫩黄,十分好看。但是剥开吃时才发现,香蕉还未成熟,果肉过硬,并且一股涩味。据了解,有些商家为了让香蕉表皮变得好看,会用过量二氧化碳来催熟,会对人体造成一定的伤害。

一般来说,每年的夏天才是香蕉成熟季节,现在吃的香蕉不仅口感不好,营养也不够丰富。其实,香蕉是一种营养丰富的热带水果,味甘性寒凉,有润肠、清热的作用,在其当季食用最佳。

草莓

中医认为,草莓有去火、解暑、清热的作用,春季人的肝火往往比较旺盛,吃点草莓可以起到抑制作用。除此之外,草莓还能促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘,预防痔疮、肠癌的发生。

所以,春季就有不少人爱上了吃草莓。但是,草莓自然成熟期是五月份,现在过早的吃那些又大又红的草莓,很可能是打了激素,还是少吃为好。

葡萄

葡萄味甘微酸,性平,具有补气血、强筋骨、利小便的功效,让很多人都将其列入最喜爱的水果之中。

众所周知,每年8、9月份是葡萄成熟的季节。为什么现在市面上就有那些又大又紫,十分漂亮的葡萄呢?其实,有些商家会将催熟剂乙烯和水按比例稀释后,将没有成熟的青葡萄放入稀释液中浸泡,过一两天青葡萄就会变成紫葡萄。

菠萝

市民陈小姐近日吃了菠萝后,出现了恶心、呕吐、腹泻、口唇发麻、皮肤发痒的过敏现象。到医院检查被告知,这是因为菠萝中含有生物甙和菠萝蛋白酶引起。

为预防过敏反应,菠萝切好后一定要放入淡盐水中浸泡十多分钟,破坏菠萝蛋白酶后再吃。

甘蔗

春季的甘蔗大多为秋冬存货,储存了一个冬天后,极易变质。如果在买甘蔗时没有仔细挑选,切开后看到红色丝状物又以为是正常现象继续食用,很可能会导致甘蔗中毒。

甘蔗是很好的“泻火”食品,味甘性寒,具有清热生津,下气润燥、和胃降逆的功效。另外,甘蔗的成熟季节在11月,除了由于储存不当甘蔗会发生霉变,未成熟的甘蔗被砍下后也会发生霉变。

(黄珊)

春意暖暖 容易犯困

六招教您赶走“春困”困扰

□记者 黄珊

到了春季,天气放晴,温暖的阳光照在身上,总让人感觉懒洋洋,困意“不请自来”,而且,常常觉得疲倦乏力、打不起精神。如果你出现了这样的情况,就说明你被“春困”缠上了身。虽然“春困”不是病,但却很容易影响人们的工作和学习效率,对其避而远之是最佳之选。那么,如何预防和减轻春困呢?记者进行了了解。

比冬季稍晚一些,留有足够工作、娱乐时间。

按摩可以提神

市民张先生近日总是充满困意,于是同事建议他按摩头部,不仅能驱赶困意,还能提神醒脑。

据了解,适当的头部按摩起到很好的醒脑作用。按摩头面部太阳穴、百会穴、风池穴可缓解春困症状。将手掌搓热,稍稍用力,顺时针方向揉10—20次,再逆时针方向揉相同的次数。另外,也可以按压双足拇指内侧有助于消除春困。

进行适当运动

“消除春困最好是采用有氧运动,如慢跑、普拉提、瑜伽、太极等。”咸宁市中医院治未病科

主任王先锋表示,这些运动能加快人体的新陈代谢,增强免疫力,增加机体和脑部的供氧。

例如瑜伽,它能锻炼普通有氧运动难以锻炼到的身体部位。久坐造成的肩痛、腰酸,或是肌肉不适等问题,都可以通过瑜伽来改善。

多到户外走走

困意来时,不妨试试到户外走走,呼吸新鲜空气。新鲜空气可以使脏器新陈代谢处于最佳状态,消除疲劳,振奋精神。

但是,随着气温的升高,应逐渐减少所穿衣服,以减少末梢血管舒张。并且要养成规律作息习惯,可以清晨早起,加强锻炼,以促进和改善血液循环,提高心脏收缩功能,使大脑得到更多的血液供应,改善人体对氧气的利用状况。

食疗法助醒脑

除了运动之外,还可以通过食疗来改善“春困”症状。春天阳气生发,辛甘之品有助于升阳,温食有助于护阳。姜、葱、韭菜宜适度进食,黄绿色蔬菜如胡萝卜、花菜、卷心菜等宜常吃。寒凉、油腻、粘滞的食物,易伤脾胃阳气,应尽量少食。此外,还可适当食用咖啡、香蕉、巧克力等,能兴奋神经系统,消除疲劳、防止困倦。

喝点中草药茶

如果出现了明显的疲倦乏力、肝气上升无力、疲劳倦怠,可用太子参、枸杞子、杭菊、花水煎服。如果出现明显的口干舌燥、两目干涩、阴虚火旺,则可用百合、莲子心水煎服。



晚睡早起最宜

春季的太阳比冬季升起的早些,那么,人们也最好可以比冬季起的更早一些。人气随太阳之气升降,白天太阳高悬天空,人的阳气随之上行而精力充沛。到晚上时,可以睡得