

夫精神志意者,静而日充者壮,躁而日耗者老。
——《淮南子》

游泳健身 夏日减肥正当时

□记者 江锐/文 倪路/图

天气热了,游泳的人也逐渐多起来了。那么,游泳健身有什么好处?游泳健身的注意事项又有哪些呢?市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

陈炜介绍,游泳时人的新陈代谢速度很快,30分钟就可以消耗1100千焦的热量,而且这样的代谢速度在你离开水以后还能保持一段时间,所以游泳是非常理想的健身和减肥方法。游泳运动量可大可小,程度可强可弱,不仅适合广大的青少年,也适合于中老年人群的健身需求。



游泳注意事项有哪些?

1、隔离+清洗 游泳场馆连续使用,卫生标准很难保证,大肠菌群等病菌大量繁殖,水的浊度增高。游泳时也难以将皮肤排泄物、脱落的毛发、鼻涕、汗液、体液,甚至尿液及泳衣染料、纤维等带入水中。污染的水常导致眼、鼻、耳、喉、皮肤、胃肠道、生殖系统等的疾病。所以泳前涂上防氯乳,会对皮肤起到一层隔离作用,泳后也要认真清洁身体。

2、保湿+按摩 如果空气中没有足够的水分,皮肤从湿到干的过程中,就会同时吸收皮肤表层的水分而使皮肤变得更干。所以最好的护理办法,就是从水中出来沐浴之后,马上擦干身上的水珠,如果不是在盛夏,还要涂上具有保湿作用的护肤品,涂的时候要把手全身每个部位都涂到,然后轻轻地按摩,帮助养分尽快吸收。

游泳健身做什么准备?

耳塞 在游泳时水流入耳朵是难以避免的,但耳塞又轻又小容易脱落,初学者不能太依赖耳塞,注意学会放松,动作协调、有节奏。

鼻夹 游泳时,由于水波常会把水冲入鼻孔,发生呛水,初学者,可准备一个鼻夹,以强制摆脱用鼻子吸气的习惯。

游泳眼镜 主要是为了预防眼病的发生,对于初学游泳的人来说,戴游泳眼镜还可以在水中睁开眼睛。

游泳衣裤 游泳衣裤必须合身,如果太大,在游泳时容易兜水,以致加大身体负重和阻力,影响游泳动作。质量以弹力大的为上,鲜艳的或深色的比较好。

浮体物品 初学游泳者,最好自备一些浮体物品,例如救生圈(衣)、泡沫塑料打水板等,用来帮助做漂浮练习。

游泳帽 游泳时应戴游泳帽,这样一方面可以防止头发散乱和减轻池水损害发质,同时也能避免脱落的头发堵塞泳池的排水管。

游泳健身有什么好处?

首先,就是减肥。陈炜介绍,游泳时消耗的能量较跑步等陆上项目大许多,故减肥效果更为明显。

其次,游泳可以避免下肢腰部运动损伤。当然,游泳还能按摩全身肌肉。游泳时水流对身体的脉冲,能起到很好的按摩作用,加上人体处在水平位活动,有利于四肢的血液回流心脏。在活动过程中,心率加快,脉搏输血量增加,促进心脏

肌肉力量的增强,收缩更为有力。水的浮力、阻力和压力对人体是一种极佳的按摩。背部、胸部、腹部、臀部和腿部的肌肉在游泳当中能够得到很好的锻炼,游泳运动员身上那条条鲜明的肌肉,就是最好的证据。

对于比较瘦弱者,游泳反而能够让体重增加,这是由于游泳对于肌肉的锻炼作用,使肌肉的体积和重量增加的结果。

简便易行的强身健骨操

早上起来旱地划船 很多人早上起床时会觉得背部很僵硬,下床后活动几下才能缓解。国家级社会体育指导员赵之心有个好办法:起床后做做旱地划船,每次20下,一共做3组,对颈椎、胸椎、背部肌肉都是非常好的综合锻炼,可以缓解颈部和背部的许多不适。这种方法特别适合经常伏案工作的人和中老年人。

锻炼要点:身体挺直,双脚开立;上身以髋部为轴向前倾,幅度为上身与地面成60度角左右;塌腰挺胸,抬头向前看,双手前举(如抓住船的双桨);双手从前向后拉(如划船动作),此时后背肌肉用力夹紧,停留2拍;然后还原,重复进行。

出门散步做钟表操 赵老师每天举着手最少走200~300步,他建议,一般人这两三百步可以分三五组来做,手举酸了,休息一会儿接着再做。这样练上一段时间,可缓解颈部许多的问题,同时对预防肩周炎也有一定的作用。

锻炼要点:身体挺直站立,收下额、挺胸、收腹。双手侧平举,像钟表的时针、分针的九点一刻的位置。双手从侧平举举到十点十分处,做100~200次。

写完稿子翻翻手腕 对于经常伏案写作的人,写一会儿稿子站起来活动活动,翻翻手腕,这是对手指关节、手腕、肘关节及手臂所有肌肉的一种综合锻炼,可缓解手指关节痛及手指、腕部的许多问题,长时间用电脑的人应常做这个动作。

锻炼要点:第一步,右手过到左手这边,这时两手手心就相对了,然后双手扣住。双手臂从下往内从胸前掏出,向前伸展平行于地面。第二步,手臂翻回来,扣于胸前,然后双手臂伸向天空。两步连着做。

刷牙时练金鸡独立 中老年人要多锻炼髋部和大腿肌肉,一是对髋关节有好处,二是有助于消除大腿多余的脂肪,更重要的是强健髋部骨骼和肌肉,防止骨折。最简单易行的方法就是练练金鸡独立。平时刷牙的时候就可以练。

锻炼要点:左脚单脚站立,右腿抬起,坚持两三秒钟,还原,做30个,再换另一条腿。两条腿都练完了,牙也刷完了。练一段时间,身体平衡性能会得到提高。

没事时来个后踢腿 人到中年后,腰部就很容易出问题,平时多做这样的练习,对腰肌劳损、椎间盘突出等有明显的缓解作用,对臀部肌肉也有明显的锻炼效果。

锻炼要点:手扶在椅背上,身体站直,一条腿向后抬起,抬起的高度可根据自己的能力,在5~10厘米就可以,坚持3~5秒钟,再换另一条腿。两条腿各做30次。

魏雅宁

高血压病人大喜讯——

不花钱降血压

只送不卖 绝不要钱

免费申领电话:400-8657-120

降压足贴是“刘氏经络”传承人刘云辉老师在家传经络足灸基础上,历经10年研究,把中医穴位理论运用到极致,以大量矿物入药,草本植物入药,结合中医经络人体磁场原理,临床上发现这种“化油解脂”的靶向作用,可以在稳定血压的同时,清除体内变异血脂,自然加速血液的流动,血管的压力就会下降,采用脚部透皮吸收,药物可以缓释给药,血压稳定,并发病危机解除。

开穴降压·血压不再高

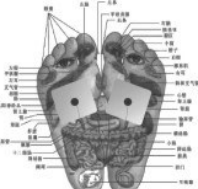
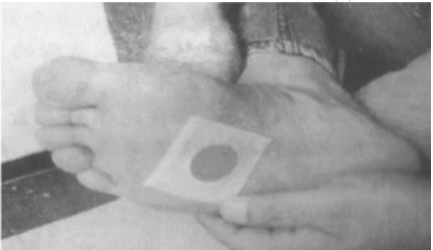
通过足底“涌泉穴”打通人体自身神经反射和高频磁场共振作用,更全面激活血压神经感受器,快速消除血压调节病态障碍,最主要,这一过程没有用一粒西药单纯降压。

现在,高血压患者可以不用花一分冤枉钱,甚至少吃药就可以把血压给控制住,不再谈压色变。

七贴稳压·高血压病人现在都用绿色降压法

临床数据显示:不管你是那种类型的高血压只要每天贴上降压足贴,通过“穴位给药·化油解脂”原来血压170/100,顿顿吃上小半碗药,一动就头晕,没过多久血压就稳定135/85,从顿顿半碗药改成顿顿一大碗饭,什么头晕、胸闷气短全好了,血压基本稳定了,就是下楼遛弯,跟邻居下象棋,儿女成天不用担心了;

尤其值得一提的是:这降压足贴对于已经有



高血压并发症的(心脏问题、肾脏问题)能进行全面修复,自身血压调控系统得以正常运作,扔掉药罐子,远离高血压。

为了让更多的高血压患者早日摆脱病魔的危害,刘云辉老师联合天地仁高血压康复中心开展“公益康复计划”拨打电话报名,登记后免费领取。

名额有限,每天仅限100名。