

春天万物复苏, 养生要顺应自然规律

让运动唤醒身体“休眠期”

登山



登山是一种极佳的有氧运动, 山中植被丰富, 空气新鲜, 负氧离子充分, 在锻炼身体的同时, 还能帮助人缓解压力。有研究数据显示, 一般城市家庭居室每立方米空气中只有 40~50 个负氧离子, 城市的户外空气也只有 100~200 个, 而森林和海滨的空气中高达 2

万个以上。空气中的负氧离子不仅能增强大脑皮质功能, 而且能增强心肺功能, 促进血液循环, 刺激人体造血功能。

另外, 山间道路崎岖不平, 有益于改善人体的平衡功能, 增强四肢协调能力, 增强肢体灵活度。在青山绿水中放眼远眺, 可缓解眼部

肌肉疲劳, 预防近视, 还可使紧张的大脑得到放松和休息。

但需注意, 下山时膝关节承受的冲击力更大, 所以要慢。体重过大、膝关节不好的人应减少登山次数和时长, 并在登山时使用登山杖, 帮助分担体重, 以减轻膝关节负担。



骑行

骑自行车也是典型的有氧运动, 可以增强心肺功能, 在骑行过程中, 人体主要的大肌肉群都会参与工作, 不但可以减肥, 而且还可使身材匀称。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病有明显作用。此外, 骑自行车也可以帮助户外运动者释放心理压力。以日常健身为目的的骑自行车运动, 心率控制在无氧阈心率水平以下, 每次运动时间为 20~40 分钟左右, 如果运动强度低,

可以适当延长, 但不推荐运动时间过长, 防止引起疲劳性损伤。

参加户外骑行活动有一定危险性, 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。同时, 户外骑行最好结伴而行, 相互照顾。骑行过程中要遵守交通法规, 不可争强好胜, 注意安全和路况, 特别是长距离下坡应该让速度慢下来。

走步



走步是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。体质较好的中老年人和年轻人适合快步走, 时速在 5~6 公里, 每分钟约行走 120 步左右, 坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能, 降低体脂率, 减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率; 体质较弱的老

年人宜选择缓步散步, 每分钟约 80 步, 时速 2~3 公里, 可帮助稳定情绪, 消除疲劳, 亦有健胃助消化的作用。

走步不拘形式, 应根据个人体力决定速度快慢和时间长短, 运动负荷大小要顺其自然, 应以劳而不倦、见微汗为宜。



放风筝

放风筝时, 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、调气和血、强身健体的目的。眼睛一直盯着风筝远眺, 能帮助调节眼部肌肉, 消除疲劳。颈部后仰, 能帮助保持颈椎、脊柱的肌张力, 可使颈项部肌肉得到放松, 有利于保持颈椎的生理弧度, 改善局部血液循环。

放风筝时, 中老年人及有颈椎病的人要注意不要后仰太长时间。可仰视和平视交替。最好选择平坦、空旷的场地, 不要选择湖泊、河边及有高压电线的地方, 以免发生意外。

“春生, 夏长, 秋收, 冬藏”是自然界运化的规律, 春天万物复苏, 人体养生也要效仿、顺应自然规律。经过漫长冬季的“休眠期”, 人体各器官的功能都处在较低水平。春分, 即春季的中间, 不冷不热, 花红草绿, 是适宜踏青的好时节, 此时多参加户外运动, 能很好地帮助人们增加肺活量, 提升人体肌肉耐力和心肺耐力, 增强人的体质, 促进健康。

春天风多、风大, 户外运动时一定要注意保暖, 根据温度变化及时加减衣服, 还要注意自身安全, 运动前一定要做好充分准备。老人和小孩最好在成人的陪同下进行运动。同时, 应选择适合自己的运动方式, 循序渐进增加运动量。运动时要注意补充水分, 以尽快减轻疲劳感, 恢复体力。

创建国家卫生县城
共享美好健康生活

新昌县新闻信息传播中心 宣