

▶▶ 全民健身台

干家务帮你**健身**

运动专家首推拖地,既能练上肢又能强腰、腹、背、腿

干燥季节
远离唇炎

□ 记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 卢俊喆

春季风沙大,天气较为干燥,人们娇嫩的嘴唇难免出现干裂,不少人认为这是由于天气太干、喝水太少导致的。其实,嘴唇长期、反复干裂,有可能是唇炎在“捣鬼”。

家住老城区的范女士,今年28岁。每年春季,范女士的嘴唇就会干裂脱皮。她以为是自己平时喝水太少,便每天喝好几杯水,还不停地擦润唇膏。尽管肚子喝了个滚圆,可她仍未摆脱嘴唇干裂的状况,严重时还会裂几个血口子,导致张嘴、说话、吃饭都困难。范女士在无奈之下咨询医生,这才知道自己是患了唇炎。

据市中心医院皮肤科副主任医师刘丁介绍,引起唇炎的原因有很多,如饮食过烫会破坏唇部的黏膜组织导致唇炎;口红、唇膏中的水分少、油分多,大多还含有光敏物质,长期使用不仅不利于滋润唇部,还有可能引发唇炎;女性到美容院文唇,也是引发唇炎的一个重要原因,文唇是将异物刺入皮下,如文刺深浅不当,就会出现不适。此外,人们身体状况不佳、营养不良、缺乏维生素以及对牙膏或食物过敏等,也可能引起唇炎。患上唇炎,唇部就会干燥、皲裂、脱皮,严重时会出现疼痛、肿胀、溃烂,不仅影响美观,还给生活带来许多不便。一些患者治疗不及时,甚至会出现头痛、咳嗽、发高烧及肌肉关节痛等症状。

刘丁说,轻微的唇炎并不影响患者的日常生活,不一定非要到医院治疗,只要自己加以注意和保护,也可以很快恢复。唇炎发作时,患者应避免服用过烫的水和食物,不要经常舔嘴唇、咬嘴唇;用蒸馏水或淡盐水涂抹、湿敷唇部,另外再涂抹适当的红霉素眼药膏,因为唇部黏膜与眼部结膜类似,这样既可以消炎,又可以避免强烈的刺激,较为安全;还可以涂抹一些护肤乳液等,但药妆以及祛斑、除皱、美白等功能性化妆品不能使用。如果唇炎反复发作,症状较为严重,则应及时就诊。

另外,平时多吃新鲜蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,多喝水,少吃辛辣、热烫食物和油炸食品,少抽烟喝酒,使用温和的护唇膏等,都能起到预防唇炎的作用。

现代人运动少,家务做得更少,这不利于健康。美国哈佛大学和斯坦福大学的教授们就曾对家务劳动与健康的关系做过专项研究,并列出了家务劳动的能量消耗表。如扫地15分钟能消耗60卡路里,手洗衣服1小时可以消耗190卡路里,擦玻璃30分钟约消耗150卡路里,洗碗碟15分钟约消耗45卡路里,收拾物件10分钟约消耗30卡路里。研究者还提出,一个家庭主妇一周5天、每天做30分钟的中等强度家务活,其运动量就足以保持健康。

然而,“从健身的角度来看,劳动和运动是不同的概念,效果大不一样。”西安体育学院运动医学教研室苟波副教授说,劳动虽然也能出汗,确实也在“动”,却无法像体育运动那样改善心肺耐力、肌力、柔韧性等,而且,适量运动有助于增强体质,缓解压力、振奋精神,大部分人在做家务时无法达到这一效果。然而,“如果能转变态度,把运动融入劳动中,可能会更好地促进我们的健康。”苟波说。

在做家务时,如果在形式上

稍作变化或增加一些自己喜欢或擅长的体育动作,就能让劳动达到一些运动的效果。例如,拖地能锻炼上肢,同时强化腰、腹、背和腿部力量,因此在《上海市民体育健身项目锻炼指南》中,运动专家们就首次推荐了拖地锻炼法。参与课题研究的上海体育学院运动科学系副教授张春华介绍:“我们在推荐太极拳、交谊舞等传统项目的同时,首次尝试推出了拖地锻炼法,出发点就是希望大家每天能保持一定的活动量。”

人们可以在拖地时添些扭腰动作,能增加腰部肌肉的灵活度和柔韧性。有腰肌劳损的人在拖地时,可以一会儿挺直腰背拖,一会儿猫着腰拖,以防长时间固定姿势,导致腰部肌肉处于某个方向的紧张状态,血液循环不畅。有网球肘的人使用拖把时,腿部应弯得幅度大一些,以腰腿力量带动肩膀、手臂,一方面可防止症状加重,另一方面也能增强腿部力量。

做其他家务时也可尝试加入一些动作。例如淘米时,可左右手轮流进行,并有规律地360

度转动肩部,以充分活动肩关节。以站姿为主的家务,如做饭,可有节奏地上下左右摆动腿部;或在间歇时间,做上两节简单的伸展操,扭扭腰臀等。以坐姿为主的家务,可配合耸动颈部、肩部,能有效放松肩颈。

上街购物、倒垃圾时,尽量利用走路、上下楼梯的机会,进行腿部锻炼。总之,可以结合具体情况,举一反三,自己设计动作。(徐李燕)



▶▶ 瘦身有道

立式俯卧撑能瘦胳膊

亚洲女性最容易囤积脂肪的部位有三个:腰腹、臀部、上臂后侧。前两者不必多说,已成为爱美人士的“公敌”,而出现在上臂后侧的“蝴蝶袖”在伏案工作者、家庭主妇等人群中并不少见。那么,如何能够改善上臂后面松弛的赘肉呢?

实际上,上臂后面皮肤松弛,出现赘肉主要是因为肱三头肌用得太多,脂肪堆积而形成。因此,力量训练是甩掉“蝴蝶袖”的第一要务。而对于力量不足的

女性朋友,“立式”俯卧撑很适合她们给胳膊“瘦身”。

首先找一面墙,面对立正站好,身体离墙壁大概一臂的距离,双臂伸直不要高于自己肩膀,展开手掌按在墙上。注意为了保持肘关节的压力,手臂不要完全伸直,肘关节不能完全锁死。然后,脚跟抬起,身体重心向墙的方向倾斜,肘关节慢慢弯曲,尽量让手臂贴近身体两侧,肘关节弯曲接近于90度时停止,最后肱三头肌发力,推墙使身体慢慢回到起始位置,这时手臂依然不能向

两边分开。每组20下,每回3~4组,锻炼后肌肉要有酸痛的感觉。

做上述动作的要领是脚跟要一直离开地面,身体的重心一直向墙的方向压,全程手臂都要起到主要支撑作用。

当然,锻炼肱三头肌只是第一步,还必须配合大步走、慢跑等有氧训练。在力量训练中脂肪已经被身体代谢成游离状态,此时再加上有氧锻炼才能迫使身体动用脂肪这个能量系统,消耗掉多余的脂肪。

(付强)

蝴蝶式 牛头式 骆驼式

男人练的瑜伽

男性常常以篮球、足球、举重等运动方式来体现自己的雄风,然而在美国,超过350万男性加入到了练习瑜伽的队伍里。据台湾《康健》杂志报道,由资深医药和体育记者坎布亚写的《真男人练瑜伽》,一度在美国掀起男性瑜伽风潮,愈来愈多的肌肉男愿意丢掉哑铃,盘腿坐下,闭上眼睛练习呼吸和伸展。当然,男士做瑜伽可不能操之过急,为此,《康健》杂志特别推荐了三招简易瑜伽。

第一

招:蝴蝶式(暖身)

坐下,双脚弯曲,左右脚掌相对并拢;手握住脚踝,身体往前靠直到碰地;慢慢深呼吸3次,靠腰部力量起来。这个动作能让你心情慢慢沉静下来。

第二招:牛头式

坐下,两腿向前伸直;左脚跨过右大腿,放在右大腿旁(此时右小腿应在左大腿下方,右脚掌压在左大腿下方);身体伸直,双脚、膝盖对叠在一起;左手向后放在背脊,右手上举向下向后弯曲,慢慢扣住左手;眼睛注视前方,自然呼吸,维持5秒钟;放松,复原。左右换边再做一次。

牛头式可使脊椎挺直,改善手、脚、肩部僵硬

及坐骨神经痛,增强肾功能。

第三招:骆驼式

双腿与肩同宽跪下;手抓住脚踝,身体呈弓状;臀部往前,腿与地面垂直;深呼吸3次,慢慢靠腰部起来。骆驼式能加强脊椎及尾椎力量。

(布荣)

