

不做热身  
速度太快 运动过量

## 跑步机 用不对很伤人



对于很多忙碌的上班族来说,跑步机是省时有效的健身伙伴。但美国MSN网站近日刊文报道称,跑步机如今已成为造成运动损伤的罪魁祸首。

一份来自美国联邦消费产品委员会的数据显示,每年有大约5万人因使用跑步机、健身球、跳绳、哑铃等运动器材而受伤,其中由跑步机引起的损伤比例占了绝大多数,有数千人会因此走进医院急诊室。其中,最常见的损伤是在跑步机上不慎摔倒。

北京菲利斯健身俱乐部健身教练李亮指出,人们在跑步机上之所以容易出现损伤,主要是因为使用方法不当,常见的使用误区有:

不做热身。上跑步机前应先做热身活动,否则很容易造成大腿、小腿肌肉拉伤。压腿、下蹲、拉伸肌肉、屈伸关节等能提高肌肉的温度,使肌肉变得更加柔软。上跑步机后应从慢走、慢跑等“动态”热身开始,逐步加大运动量,此过程通常以10分钟~15分钟为宜。此外,下跑步机时也应该逐步减慢速度,以免出现眩晕感而摔倒。

速度设定太快。使用跑步机首先要了解自己的运动极限。如果体力跟不上,设定的速度又很快的话,就容易出现节奏跟不上的情况,很容易摔倒,这是“新手们”常会遇到的问题。

运动过量。在跑步机上运动的时间、强度要根据运动目的而定。慢跑半小时以上会消耗脂肪,超过1小时就会消耗蛋白质。因此,如果是减肥为目的,运动的时间既不宜过短,也不宜过长,40分钟为宜,否则很容易体力透支,造成运动损伤。

还需要提醒的是,跑步是有氧运动,全身都会参与其中,跑步时如果含胸弓背,或者一直扶着把手,不但起不到运动的效果,而且还会加大腰椎的压力,时间久了就会造成腰肌劳损。因此,在跑步机上锻炼时一定要收腹挺胸、收紧腰背部肌肉。

北京体育大学运动生理学博士汪军还指出,由于跑步机机底比较硬,对膝关节的冲击很大,容易造成膝关节损伤,因此,关节不好的人最好少用跑步机。

很多人跑步时喜欢看电视,这会分散你的注意力,稍有不慎就会受伤,尤其是那些不熟悉跑步机操作以及运动强度较大的人。如果觉得枯燥乏味,跑步时可以听一些轻松的音乐。研究表明,节奏明快的音乐可以有效提高运动效果,增加运动乐趣。(瞿晨)

▲健身提醒

# 肌肤护理 8 大禁忌

自以为善于护肤的我们,其实在日常护理中经常不小心就犯了美容中的大忌,这样不仅达不到美容的功效,还可能对肌肤造成严重后果哦!

**忌讳一:** 无论是护肤品,还是彩妆都节约着用,常将用剩的再放回去,以备下次使用。

**分析:** 变质或不洁的化妆品不但不会使面容得以美化,还有可能污染皮肤,使皮肤变得粗糙或产生色素沉着。

**正确做法:** 在平日使用美容化妆品时,首先应尽可能避免用不洁的手指去挖取瓶内的产品,以免细菌感染到里面尚未使用的部分。若取出的化妆品尚未用完,谨记不要再放回瓶内,以免造成污染。化妆品用后要留在瓶口处的残渍用纸巾擦拭干净,再把盖子拧紧。

**忌讳二:** 干性皮肤不能使用美白产品。

**分析:** 干性皮肤与使用美白产品没有直接的关系,但干性皮肤一定要将保湿放在首位,以充足的水分保证肌肤的自然代谢正常化,否则美白成分不会被肌肤吸收。

**正确做法:** 最好能在夜晚多用美白精华素或晚霜,让肌肤充分吸收营养,才能逐渐显现美白的效果。

**忌讳三:** 每次洗完脸后用毛巾擦干脸上的水分。

**分析:** 粗糙的毛巾在细嫩的皮肤上揉搓,不但会伤害并刺激皮肤,让肌肤长细纹,还

会暗藏细菌呢!

**正确做法:** 洗完脸,用毛巾或面巾纸将水按干,比用擦干的方法对皮肤的拉扯和伤害要轻得多。

**忌讳四:** 涂眼霜的时候,习惯又快又用力。

**分析:** 眼部肌肤是脸上最脆弱的部位,用力涂抹或过度拉扯,会让皱纹越来越多。

**正确做法:** 用中指指腹轻柔地将眼霜涂抹于眼部四周。

**忌讳五:** 每次卸妆时先用纸巾直接抹去唇膏,然后再洗脸。

**分析:** 这样做对嘴唇的刺激过强,会对唇下皮肤的毛细血管造成破坏,长此以往会令唇色改变,严重的甚至会引发炎症。

**正确做法:** 取适量唇膏卸妆液轻轻涂抹,让唇膏浮离嘴唇,再以化妆棉或纸巾擦拭干净。

**忌讳六:** 习惯早上直接用清水洗脸,反正前一天晚上已经洗干净了。

**分析:** 如果污垢没有清洗干净,之后又化妆,就很容易堵塞毛孔,产生黑头、粉刺等。

**正确做法:** 使用洁面乳洗脸,在彻底清洁的同时给予肌肤丰富的水分。

**忌讳七:** 觉得不一定非要使用专用的卸妆品。

**分析:** 一般的洁面乳往往无法达到彻底卸妆的目的。

**正确做法:** 卸妆是第一步,卸妆后用洁面乳再次清洁,可令肌肤更干净爽洁。

**忌讳八:** 面部按摩的时间愈久愈好。

**分析:** 必须视肤质、皮肤的状况和年龄来定面部按摩时间。

**正确做法:** 中性皮肤的按摩时间为10分钟左右。干性皮肤的按摩时间一般为10分钟~15分钟。油性皮肤的按摩时间应控制在10分钟之内。过敏性皮肤则最好不要做按摩。

(据太平洋女性网)

丽云健身俱乐部协办 电话:63900900

春节过后,一种新的运动方式开始在我市悄然流行——“商场暴走”。专家称:

## 户外运动更健康

□ 记者 吴彬 通讯员 卢俊洁

元宵节给虎年春节画上了休止符,各大商家的促销活动偃旗息鼓。但“逛出来”的新型



健身方式“商场暴走”,却在爱美女性朋友和中老年人中悄然流行。医生认为,“商场暴走”并非人人适合,春暖花开,阳光下的适当户外运动更有利于身心健康。

本周,记者在涧西区丽新路一家大型购物中心见到了27岁的王女士,她告诉记者,春节与亲朋结伴购物时,听说了这种逛商场也能减肥健身的“商场暴走”新运动,喜欢逛街的她便加入了这支健身队伍,一有空就和同伴到商场逛,并有意地加快行走速度,延长逛街时间,周末她能在商场里暴走7个多小时。

独自或结伴,在温度温暖宜人,商品琳琅满目的购物中心穿行,用数小时甚至一整天的时间在大超市中转悠,这种被称之为“商场暴走”的新型运动方式从国外传入国内,春节过后,开始在洛阳悄然流行。记

者发现,“商场暴走”尤其受时尚女性、家庭主妇和中老年人欢迎。一位58岁的张女士告诉记者,她和老伴儿几乎每天都要到商场逛一两个小时,他们认为,这种运动形式,既可了解商品行情的变化,买到价格实惠的货物,又顺便锻炼了身体,在寒冷天气里可免受冷风雪雨之苦,还能照样保持运动量,不少同龄人都喜欢这种方式。

市中心医院呼吸科主任、主任医师郑有光说,大商场内人多嘈杂,相对密闭,通风不畅,再加上装修材质中的有害物质,过大音响噪音、过强的灯光照射等,人们在这种环境中停留过久,容易感到身体不适,甚至被传染上疾病,出现“商场综合征”。具体症状诸如头晕心慌、胸闷气促、呼吸不畅、恶心呕吐、血压升高等,而在呼吸系统方面的症状表现也很突出,如哮喘患者在这种环境中更易

引发病情等。

所以,“商场暴走”这种时尚锻炼方式虽简单易行,徒步走的确可令人从中获益,但医生认为,徒步锻炼更适合于户外和年轻人,对于中老年人来说,并不完全适合这种锻炼方式。因为在室内外温差较大的初春时节,商场里温度较高,相对密闭的环境容易让患有心脑血管疾病的中老年人感到胸闷、心慌、气短,甚至诱发急性心脑血管事件。糖尿病患者和骨质增生患者在长时间疾行后,分别容易造成血糖降低,诱发膝关节、脚跟酸痛不适,疲劳难以恢复等。

因此,如果春季天气条件好,暴走最好还是在户外进行比较合适。如果实在喜欢“商场暴走”,最好选择在商场人流量较低的时间段进行,并适当控制行走速度和强度,建议每次在商场停留时间不要超过两个小时。

