

“四月踏春唤健康”全民健身活动系列报道②

骑行踏春欢乐多

□ 记者 吴彬

上周六,由本刊倡议的踏春全民健身活动进行了第二次活动——休闲骑行。我们骑着单车,从涧西区牡丹广场出发,途经景华路、武汉路、中州西路,过谷水至西马沟村附近。一路上大家看花红柳绿,论生命健康,本来并不相识的人们一同踏春登山、采摘野菜,吃农家饭,其乐融融。

休闲骑行享春风

10日9时许,集合地点涧西区牡丹城门口就聚集了不少参加活动的市民。其中不少人称,他们是第一次以骑单车的方式参加踏春活动。一位女老师说,她从报纸上看到这个活动,觉得“有益身心、非常好”,就带着四五个高中学生来参加,希望孩子们在外出的过程中,既锻炼身体,又收获快乐。

9时30分,大家准时出发。虽然有的人彼此是第一次相见,但路上大家说说笑笑,很快就变得熟悉起来。网友“小马哥”和“崔克”是很有经验的户外骑行爱好者,他们义务承担起整个队伍的“断后”工作,一路上不断告诉大家一些轻松骑行的技巧:感觉腿脚使不上劲儿,就把车座调高些;疲惫了,改变一下节奏;上坡了,变变单车档位……他们不时给大家讲几个笑话,鼓劲儿加油。伴着春风,大家一路骑行享受好心情。

田间枝头获春意

在整个队伍当中,各行各业的参加者都有。年龄最小的是一个穿粉红色运动服的10岁小姑娘,她跟着妈妈一起来踏青,骑车的姿势颇为矫健、潇洒;年龄最大的是家住西工区的赵老先生,虽然已经年过80岁,但性格开朗、体力充沛,他说自己是老年骑行队的队员,经常骑车,身体很健康。

过了谷水继续骑行,我们摆脱了市区的喧闹,耳边出现蜂鸣鸟叫,路边是成片的油菜花,春风吹过,发出沁人心脾的阵阵清香。“好漂亮啊!”“太香啦!”大家不禁发出感慨。心情被美丽的风景感染,蹬车的腿脚也变得更加轻快,很快我们就到了目的地。停好单车后,大家自由分成了两派:一派去爬山,看花红柳绿,享阵阵花香;一派在附近采摘野菜,听鸟唱虫鸣,嗅泥土芬芳。来自涧西区的一家三口,在看到《生命周刊》骑行倡议后,连忙添置了新单车来参加踏春活动,他们忙着摘野菜,12岁的小男孩不时发出喜悦的欢呼声,开心不已。

骑行踏春欢乐多

中午,大家按AA制坐在一起吃了农家饭,席间互相做了自我介绍,留下了QQ号、电话号码等联系方式,相约“下次有活

动还一同参加”。

几个高中生笑嘻嘻地说,出来玩“很高兴”,回去练笔也有了素材,“这可比坐在家闷头写出来的作文生动多了”。一位60多岁的老先生说,他刚退休那会儿整天腰酸背痛,颈椎也不好,后来隔三岔五参加骑车出行活动,一两个月下来,身上的毛病都渐渐不见了,看来“生命在于运动”是亘古真理,尤其在大好春光里,更要多多锻炼身体。

骑行,让健康和环保同行

健身教练李成恒说,骑单车是一种老少皆宜、简单易行的锻炼方式。它是一种有氧运动,能提高心肺功能,锻炼下肢肌力和增强全身耐力;对内脏器官的耐力锻炼效果与游泳和跑步大致相同;使锻炼者消耗较多的热量,可收到显著的减肥效果;还能预防大脑老化,提高神经系统的敏捷性。对于普通市民来说,不妨经常骑着自行车,和朋友、家人一同到郊区出游,不但能沐浴阳光,呼吸新鲜空气,看沿途风景,还有利于强身健体。找到一个适合自己的运动方式,就坚持下去吧!

参加此次骑行活动的网友“支点”总结:骑车不但具有娱乐性和健身性,还符合低碳、环保的时尚生活方式,作为都市交通工具,它有时甚至比汽车更加方便、快捷。目前,我市的牡丹花会正办得红火,因为车流量过大相关部门采取了单双号车辆限行的交通管理办法,本刊倡议:为了洛阳的美丽和市民的健康,出门时,请您尽量徒步或骑单车吧,让健康和环保同行。



丽云健身俱乐部协办 电话:64600322

沐浴春光

来洛浦晨跑吧!

□ 记者 吴彬

春季养阳,万物生发。春天是一年中锻炼身体的“黄金时间”,快到户外去,让健康也沐浴春光吧!继徒步、骑行踏春健身活动之后,本周六,一群坚持晨跑的锻炼者,将带着大家在洛浦公园慢跑,领略洛河边的鸟语花香,盎然春色。快和家人、朋友一起加入到全

民健身活动中来,一起看看晨光中的美丽洛阳!

晨跑踏春路线:从洛浦公园定鼎立交桥西门出发往西,直到西苑桥头。其中定鼎立交桥到牡丹桥段,约2.5公里,到王城大桥距离约3.5公里,到彩虹桥距离约4.8公里,到珠江路距离约5.8公里,到西苑

桥距离约6.5公里。晨跑锻炼要量力而行,您可以根据自己的具体情况选择合适的锻炼距离。集合地点及时间:洛浦公园定鼎立交桥西门口,17日7时出发。

只要您身体健康,没有心脑血管疾病等健康隐患,准备好舒服透气、适合运动的

衣服和鞋子,即可参加。晨跑不要过于激烈,以慢跑方式锻炼最佳。您也可以晨跑后和家人、朋友一起逛逛洛浦公园,踏春赏美景。需要提醒的是,因为是自愿参加晨跑活动,参加者要为自己的行为和安全负责,小朋友最好有监护人同行。

大汗淋漓耗气血 微微排毒调身心

春练要“惜”汗

转眼春已过半,“潜伏”了一冬的人们终于可以冲出家门,舒展身心。中国国际健走节组委会秘书长、北京亚健康防治协会理事、健走养生专家张弛认为:养生锻炼不是大汗淋漓的剧烈运动,剧烈运动可能感觉一时痛快,但会损耗气血。

从养生角度讲,剧烈运动会致体内之气逆转堵塞,脏腑经血受损,在生理反应上的

大量出汗是对身体极限的挑战,而非养生之道。张弛认为,“绵柔运动”、“大动不如小动,小动不如蠕蠕不动”的锻炼方式最具养生效果。“有氧运动之父”库珀也认为,运动应以强度低、有节奏、持续时间较长为宜,这样可以保证人在运动过程中,吸入的氧气与需求相等,达到生理上的平衡状态。而在春天,锻炼更不宜多

出汗。“春三月,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”,春练要使身心舒展、培养情致、关爱自然。此时大量出汗,会消耗津液,有损阳气。尤其是好“伤春”的女性,运动更应以舒缓、放松心情为主,为一年的身心调养打基础。

要强调的是,“少出汗”不是“不出汗”。张弛指出,适

量出汗是身体排毒的方式,所以,最佳锻炼效果以微微出汗为宜。春天万物生发,人们在锻炼时,自然不能浪费了这个大好机会。多与大自然接触,如健走、骑行等有氧运动,不仅有益健康,也是在倡导低碳出行、人与自然和谐相处。

(据《生命时报》)

瘦腿袜

能瘦身? 不靠谱

□ 记者 吴彬
通讯员 李冰磊

随着天气逐渐变暖,爱美MM穿着短裙、靴子,借今春“透”“薄”流行风大秀美腿,而一种宣称有“简单瘦身”效果的瘦腿袜,也因此在网上销售火爆。一层薄薄的丝袜,真的可以“简单瘦身”吗?实际上,用瘦腿袜来瘦身不但不容易,而且不利于健康。

近日,涧西区张女士告诉本报记者,为了春天穿裙子更显瘦,不久前她网购了一双黑色连裤瘦身袜,据说穿上可以立即达到“简单瘦身”的效果。买的时候她就看到网友评价说袜子很难穿,结果张女士试穿时发现这种袜子真的非常紧,套在脚上后,双手一起用力往上拉也非常困难。最后她在母亲的帮助下,折腾了半个多小时,弄得满头大汗才穿上。几个小时后,颇费周折地脱下袜子,她发现腿上被勒出一道道红印,而且,因为穿脱瘦腿袜必须非常用力,张女士的右手食指指尖都被磨烂了。第二天,张女士再也不想穿瘦腿袜了,她说这种“简单瘦身”的方法,操作起来“太不容易了”。

记者上网查询得知,这种瘦腿袜在网上销售异常火爆,今春的销量已经达到几万双,价格从几十元到几百元都有。但其成分主要是尼龙纤维,外加不到三成的弹性纤维。有的网店商家宣称“一穿就瘦”、“简单瘦身”,但有不少买家评价“非常非常难穿”、“半个小时才能穿上绝不夸张”等。

市妇女儿童医疗保健中心妇产科副主任医师李琨说,尼龙等合成纤维非常坚韧,也因此能紧紧包裹在身上,靠挤压力达到“瘦身”的效果。而女性的下肢并不宜束缚得过紧,因为女性的生理特点是阴道口、尿道口、肛门离得很近,如果穿过窄过紧的裤袜,私处与内裤容易产生频繁的摩擦,肛门、阴道分泌物中的病菌容易进入阴道或尿道,可能导致泌尿系统或生殖系统的感染,引起尿频、尿急等症状。同时,合成纤维的透气性和吸汗性均比较差,不利于皮肤以及女性会阴部的组织代谢,私处也容易处于一种温暖而潮湿的环境,给细菌生长繁殖以及真菌感染以可乘之机,从而引起外阴部或阴道的炎症。

另外,长期穿这样过紧的瘦腿袜,不利于皮肤血液循环,合成纤维直接接触皮肤还可能引发瘙痒、皮炎等症。因此,李琨大夫认为,这种穿着并不容易的瘦腿袜,对健康弊大于利,不值得提倡。