

“四月踏春唤健康”全民健身活动系列报道③

沐浴春光,洛浦晨跑

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

继续徒步、单车行后,上周六,由本刊倡议的踏春全民健身活动进行了第3次活动——洛浦晨跑。我们从定鼎立交桥南的洛浦公园门口出发向西,沿着花红柳绿的河堤慢跑,途经牡丹桥、王城大桥、彩虹桥和珠江路口,最后的坚持者到达了西苑桥。大家说,参加这种晨跑活动,既锻炼了身体,又欣赏了春光,有益身心。

新老面孔“对对碰”

上周六7时许,定鼎立交桥南洛浦公园门口,早早聚集了一群来参加晨跑的市民,其中有不少是《生命周刊》的老朋友呢!

短袖短裤、精神抖擞的82岁老先生苏德全,曾在本刊三周年时当选为“十大养生人物”,他一边做热身活动一边说,天天晨跑,身体健康心情好;曾在本刊倡导大家“徒步上下班”的郭海民拿着报纸来了,他热爱健康,是《生命周刊》的“粉丝”,他说凡是有益于身心健康的活动,他都积极参加;在本刊“晒晒2010健身计划”活动中秀跑步计划的80后网友“济公”来了,他说锻炼身体就是贵在坚持。

除了这些熟悉的“老面孔”,不少朋友是看到《生命周刊》的倡议后,第一次来参加晨跑活动。家住南昌路的一对七旬夫妇,早早乘公交车来到集合地,打算跟在大家后面走走跑跑,以82岁的苏德全老人为榜样,以后逐渐养

成每天晨跑的习惯;一位80后女孩,希望在美丽的洛浦呼吸新鲜空气,看看美景,同时通过锻炼身体达到瘦身的目的。

晨跑踏春,交友健身

经常进行晨跑的爱好者,主张大家不计较快慢,以自己可以接受的速度慢跑。速度快的人,隔一阵就停下来看看春色,给后面的人讲几句话,鼓励加油。大家都说,既然一起参加活动,就是一个整体,只要愿意继续跑,就要相互鼓励不能落下一个。

很快,大家就熟悉起来,互相介绍自己的锻炼经验:网友“快乐日子”建议一个希望减肥的女孩不要轻易用减肥药,因为运动瘦身的方式才是最健康的,他自己通过坚持晨跑,半年后体重就明显减轻,逐渐从91公斤减到现在的72公斤,人也整天活力充沛。他说跑步也有很多花样:倒着慢跑有利于缓解肩背疼痛,高抬腿有助于加强下肢力量,慢跑快走可以提高心肺功

能。一位来自老城区金业路的李女士说,她刚刚退休,日子突然清闲下来感觉有些无聊,借着晨跑她认识了不少新朋友,大家说说笑笑非常开心;在彩虹桥上,几个原本素不相识的年轻人开始了“百米冲刺比赛”,一时间喊加油的、叫好的声音不断。

让晨跑成为一种习惯

在我们进行洛浦晨跑的过程中,不断有新的晨练者加入进来。大家说,一起在鸟语花香的洛浦公园慢跑,感觉空气清新,神清气爽,途中还有人加油鼓励儿讲笑话,也不觉得累,“这样的活动如果天天都有就好了。”一位穿白色运动服的女子说。

晨跑爱好者、80后网友“济公”说,晨跑,在新鲜的空气中活动全身肌肉、骨骼、关节,可提高心肺功能,加快血液循环,增强身体免疫力,

是一项简单易行、对身心健康非常有益的活动。它适合全民参与,可以作为一种运动习惯来逐渐培养。本刊倡议:在美景如画的春季,在空气清新的早晨,让我们开始晨跑吧!运动带来的健康,会让你的生活更加美好。



丽云健身俱乐部协办 电话:64600322

悄然流行“午美族”

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 卢俊喆

“午美族”最早源于职场竞争激烈的美国,“午美族”,顾名思义就是利用中午时间进行美容和放松。随着我国经济的发展和压力的增加,不少都市白领加入“午美族”,忙里偷闲,以达到保养身心的目的。如今,“午美族”也在我国有一定经济基础的时尚丽人中悄然流行。

本周,记者在涧西区万达广场附近见到了29岁的张女士,她加入“午美族”刚刚一个月。张女士说,她在涧西区某单位做办公室文秘,整天对着成堆的文件,工作琐碎而繁忙。因为午休时间短,来不及回家午睡,她以前只在办公室玩玩“开心农场”之类的游戏,下午继续工作,难免疲惫。前不久,她加入几个朋友的行列,经常利用午休时间去单位附近的美容、健身机构做按摩和放松,还能顺便睡个“美容觉”,下午工作起来精神

很多。据了解,我市不少有一定经济基础的时尚女性,都纷纷加入“午美族”,她们选择的项目往往有皮肤护理、身体按摩、足浴、瑜伽等。

市中心医院美容科主任薛占平说,利用中午时间放松、休息,是一种有利于美容健身的方式。中午位于一天的中间时刻,此时人体新陈代谢较为旺盛,皮脂分泌较多,在这个时候做美容护肤,有利于皮肤清洁和皮肤排毒,增加皮肤健康和弹性,提高皮肤自身防御功能。顺便小憩的“美容觉”也会使得身体各个器官得到休息,从而为下午继续工作积蓄足够的能量。

泡脚和按摩也是不错的选择。薛大夫说,经过半天的繁忙工作,人体血液循环减缓,血液更集中在下身,如果得不到缓解,就容易出现下肢肿胀等情况。利用午休时间,热水浸泡和按摩可以让肌肉放松,

促进全身血液循环,从而起到减轻疲劳的作用。而且,足底有很多穴位,对应五脏六腑,通过按压刺激,有利于全身脏器的保健。

另外,瑜伽是一种动静结合的运动,很注重全身舒展以及呼吸和心态的调节。有条件的,提倡在户外的河边、草地上做这项有利于全身筋脉活络的舒展运动。因为经过繁忙的工作,尤其是缺乏全身活动的白领工作者,血液循环往往较差,选择利用中午时间做瑜伽,有益于身心健康。

总之,薛大夫认为,目前在我市悄然兴起的“午美族”中,大家选择的皮肤护理、足疗、按摩、瑜伽等项目,有助于休息、放松,也比较适合中午这个时间段,是值得提倡的。需要提醒的是,有些项目如皮肤护理等,不能连着天天做,可以和其他项目交替进行。

健康妙招

瘦身“电视操”

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

看电视也能瘦身?没错,这是涧西区南昌路卢佳音女士自创的美丽诀窍,而且动作都不复杂,你肯定一学就会。

卢女士今年27岁,虽然她身材本身并不算胖,但由于6月要做新娘,因此她希望身上的肌肉更紧实一点,曲线更完美一些。于是从1月份开始,她几乎每天晚饭后都看着电视做些“小动作”,几个月下来,收获不小。

动作一:贴墙站立看电视。简单地说,就是像站军姿那样呈标准的立正姿势,然后站在墙边,尽量让后脑勺、肩背部、臀部、腿部以及脚后跟都紧紧贴在墙面上,保持尽量久的时间。别小看这个动作,起初练习时,往往站不了3分钟全身就会发酸,微微出汗。这时可以站在沙发边,抖动手脚弯弯腰,放松一下全身肌肉,然后继续坚持。

动作二:“手舞足蹈”看电视。将两个空饮料瓶装满水,握在手中,摆臂抬腿,原地做大踏步动作。注意,动作要放开,幅度尽量大一些,有“手舞足蹈”的效果。踏步时身体保持正直,大腿抬起尽量靠近腹部,手臂伸直,摆动幅度要高于眼睛。看到电视上有精彩的节目,可以挥舞饮料瓶高兴一番。原地踏步走累了,可以用双手握饮料瓶放在腰间,双脚开立,做扭腰运动。饮料瓶的大小和重量,可以逐渐增加。

动作三:靠躺沙发看电视。看电视少不了沙发,只要想瘦身,坐着也有“小动作”。靠坐在沙发上,双手放在大腿两边,交替抬起左右腿,这个动作对收紧腹部和大腿肌肉很有效果;或者靠躺在沙发上,双手抱腿,双腿屈膝,膝盖并拢,尽量贴近胸前,保持尽量长的时间。

卢女士说,她每晚饭后看电视约两个小时,其间这些“小动作”交替进行,虽然每次强度不大,但时间持续较长。这样过了3个月,她体重减轻了近4斤,虽然月均1斤的成绩并不显著,但她感到腰腹部的肉明显紧实了不少,腿脚也比原来有劲儿了,这才是她最想要的健康瘦身效果。卢女士说,这些动作都很简单,所以不会妨碍看电视的乐趣,也正因为如此,更容易坚持下去。非常重要的一点是,看电视期间全身的“小动作”一刻也不能停,某个动作让你觉得累时,可以原地“小踏步”来缓解暂时的疲劳和酸痛。

如果你希望变苗条,如果你也喜欢看电视,那就学学卢女士的办法,让瘦身和看电视的乐趣合二为一吧!

