



鞋底花纹模糊 后跟明显塌陷

## 你的运动鞋可能该退役了!

运动鞋穿着舒适,适合于日常活动和体育运动等多方面需求。如今健身意识日渐普及,很多人无论上班还是休息都穿运动鞋,学生还会把一双鞋穿到坏为止。

这是个大的误区,一般来讲,健身者应该至少准备两双多功能的运动鞋或慢跑鞋,每周替换一次;考虑到季节的因素,如果居住地温差较大,还应该冬夏季各准备两双;如果孩子喜欢体育运动,则要考虑再添置一双专项运动鞋,比如篮球鞋、足球鞋等。

运动鞋的功能性决定它应该定期更换。虽然有些鞋表面看起来还很鲜艳,但到了使用期限后可能已无法提供足够的支撑和“减震”。至于运动鞋是否过期,可以从如下三个角度作出判断:第一看鞋底,如果鞋后跟已经有明显的弧度,鞋底花纹或标志已经模糊,那就应该毫不犹豫地换掉它;第二看鞋形,如果运动鞋过分向上翘起,或者脚后跟处从里面坍塌了下去,也应该换掉它;第三,如果你穿一双运动鞋一段时间后,感觉踝关节、膝关节或者腰部有些不舒服甚至疼痛,那就说明这双鞋不适合你,反之,如果一双鞋已经随着你的脚形,变得扭曲起皱,这

就更应该更换了。

应该引起广大家长注意的是,青少年只穿运动鞋并不是个好主意,而且一双普通运动鞋也并非能应付所有情况。

长期穿着运动鞋会带来很多问题:由于鞋内温度和湿度较高,容易导致青少年脚底韧带被拉长变松,脚掌逐渐变宽,甚至形成平足;而且由于用料的原因,有的鞋透气性较差,长时间在“封闭”环境下,易引起真菌繁殖及传播,形成脚癣、皮炎、湿疹等;最后,无跟平底运动鞋,不能使身体的肌肉、韧带、骨骼和脊柱保持正常的位置,青少年长期穿着,对生长发育不利。此外,不要在日常生活中过多穿专项运动鞋,它们坚硬固定的鞋帮及厚度均匀的鞋底,虽然有利于脚的转动及突发性的移动,但不利于日常活动;反过来说,穿跑步鞋从事篮球、网球等球类运动,也会因踝部支撑不足或摩擦力不够,加大脚部扭伤的风险。

(高辛)



丽云健身俱乐部协办  
电话:63900900

### 健身新知

## 跳肚皮舞能防泌尿系统感染

男女都适合,老年人跳更有韵味

肚皮舞起源于古代埃及,在很多人眼里,它蒙着一层神秘的面纱。如今,学习肚皮舞的人越来越多,相关研究也层出不穷。意大利米兰大学用时3年调查发现,肚皮舞可以帮助治疗性交疼痛、阴道痉挛等妇科疾病,还能预防泌尿系统感染。

“肚皮舞适合任何年龄,通过胯部摇摆动作,可以有效锻炼腰腹、胸部和臀部。”法国肚皮舞协会认证教练刘佳说,肚皮舞最早是为了展示宫廷里女性的生育能力而编排的,其腰胯部的动作可以拉宽过窄的骨

盆,从而使女性分娩更加顺畅,提高生育能力。在美国,近年还流行起孕妇跳肚皮舞。据了解,轻微的腰胯部动作,对母婴都有好处。

刘佳说,肚皮舞比其他舞蹈更具有针对性。除了有很好的瘦身塑形作用外,通过腹壁肌肉的运动,还可以按摩腹腔,促进盆腔血液循环,调节内分泌系统。男性练习肚皮舞,更具有表现力,着重锻炼了肌肉灵活性与柔韧性,而且能大幅增强心肺功能。此外,无论男女,常跳肚皮舞都具有预防泌尿系

统感染的作用。

扭胯是肚皮舞的基础动作,上身和下身要做到动静分离,即下身动的时候,上身基本不动,这样可以达到强化锻炼局部的效果。这听起来似乎很难,但真正跳起来很快就能找到感觉。

刘佳还提示,肚皮舞在心理上给人的满足感也非常强烈,尤其是对老年女性。年轻女性更多局限在对动作的追求上,而年纪大一些的人,对舞蹈动作和音乐的理解不同,跳起来会更有韵味。(刘源隆)



### 美颜一招



## 做牙舌操 消法令纹

□ 记者 朱娜

谁谁想要一张洋溢着美丽和青春的面孔,可是经过岁月的洗礼,脸上总会留下一些痕迹,令人烦恼的鼻唇沟纹(法令纹)就是其中一个。

家住西工区的王女士今年32岁,她气色红润,皮肤白皙。说起保养和护肤,她可是一套一套的。王女士说,她以前爱购买各种各样的护肤品,认为好皮肤就要靠护肤品。一位皮肤科医生告诉她,

护肤品对皮肤只是起到保护和滋润的作用,皮肤的好坏取决于人体各内脏器官功能是否正常,靠抹护肤品来保养皮肤不如靠自我保健。从这以后,王女士改变了自己的做法,凡是和美容养颜有关的保健知识她都要先了解,并亲自试验一番。时间长了,她知道的各种美容小妙方还真不少,最有效的还是牙齿舌头操,对消除和缓解

鼻唇沟纹特别有效。

王女士说,每天早上起床后,先将上下牙齿相叩100次,这不仅可以起到坚固牙齿的作用,还有补肾经的功效。接着,再用舌头呈顺时针顺序按摩牙龈外侧,10圈后,再呈逆时针顺序继续按摩。

只要有空闲,就可以做这套牙舌操。如果你也有鼻唇沟纹,那还等什么?一起试试吧!

## 运动后补啥水 体重说了算

美国“MSNBC”网站近日刊文指出,人们现在过于迷信电解质饮料如佳得乐和脉动、加强性饮料如红牛等的功效,很多时候你可能并不需要它们。

“运动饮料确实不能随便喝,在不需补充的时候补充,反而可能对身体造成伤害。”北京体育科学研究所研究员周琴璐说。

周琴璐表示,运动补水非常有讲究,最简单的方法就是根据体重来判断。由于脱水是运动后体重下降的主要原因,因此大家可以根据“运动前体重减去运动后体重再除以运动前体重”的方法,来计算脱水占体重的比例。周琴璐解释道,当脱水量小于体重的1%时,你会感觉到轻度口渴,此时只需要补充普通水;当脱水量占体重的2%~3%,以50公斤的体重为例,运动后体重下降1公斤~1.5公斤时,需要补充浓度低于0.9%的盐水;只有当脱水量大于体重的4%时,才需要补充运动饮料。此时运动消耗了大量的水分,电解质、钠和钾等物质也随之大量流失,补充运动饮料可以帮助恢复人体机能。

最后,周琴璐提醒道,补水一定要坚持少量多次,运动前、中、后均要补水的原则。

(江红)

### 健身提示

## 运动量太大 易贫血

补蛋白质和铁能预防

据意大利“健康”网站近日报道,运动过量,可能会导致贫血。

记者了解到,运动性贫血是一种常见的运动疾病。有门诊统计显示,大多数存在起立时眩晕、睡醒后情绪低落、食欲不振等特征的青少年,都有不同程度的贫血,其中尤以经常参加剧烈运动者为甚。

云南昆明体育训练基地运动创伤诊所副主任医师李红彪说,导致运动性贫血的原因有很多,如青少年处于快速生长期,营养不合理、偏食、运动负荷过大等。其中,大运动量的负荷往往挑战自身极限,血液循环的速度会数倍增加。血细胞在脾、肝脏、肾内的循环速度要比日常状态下快,一些血细胞因为运动而发生撞击,导致细胞膜破裂的发生率升高,细胞凋亡的概率也更大,因此造成血细胞数目减少,其结果就是贫血。

预防运动性贫血,首先要加强营养,保证充足的蛋白质和铁质供应。运动时应循序渐进,别一味尝试超越自身的生理负荷。运动前后,还可以适当补充维生素C和E等,增强红细胞抗氧化能力。

万一出现贫血症状,就应该及时减小运动量,并补充蛋白质、适量的铁剂、叶酸和维生素B<sub>12</sub>等造血原料,症状会快速减轻或消失。

(李燕)