

# 三伏天运动 悠着点



丽云健身俱乐部协办电话:63900900

在炎炎三伏天,稍微动一动就出汗,不动吧人又没精神。这三伏天到底要不要运动?又该怎样运动?本期就来聊一聊三伏天健身养生的话题。

## 夏练三伏因人而异

三伏天是一年中气温最高且潮湿、闷热的日子。一到这个时候,不少人就懒得动,甚至连体育锻炼也放弃了。其实,健身完全可以按照四季变化合理调节。夏季是人体新陈代谢最活跃的季节,只要注意劳逸结合,运动能取得比较好的效果。同时,体质的增强,也能帮助我们安然度夏。

然而,对老年人而言,一味强调“夏练三伏”,就不太适宜了。老年人脏器功能减退,体内的水分比年轻人少15%左右,因此抗热能力远弱于年轻人,老年人在高温天气下发生中暑的概率也明显高于

年轻人。当最高气温在30℃~33℃时,老年人要减少运动量,最好选择早晨进行锻炼。当最高气温在35℃以上,老年人应以静制动。

## 愉快锻炼赶走“苦夏”

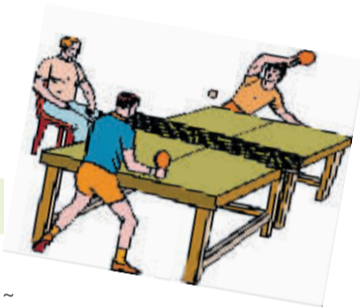
烦躁不安、倦怠嗜睡、食欲不振、心功能减弱,这都是“苦夏”之症。轻松愉快的锻炼能够有效预防 and 缓解“苦夏”。因为适宜的轻快运动能使植物神经系统功能出现的暂时失调和紊乱得到很好的调节和改善,帮助消除循环系统、消化吸收系统及其他感官因“苦夏”所带来的生理不适。同时,适量的锻炼还能改善内分泌和组织的新陈代谢,促进人体内释放快乐因子——内啡肽,使人心情舒畅、精神愉悦。

怎样帮自己选择愉快的运动呢?当然是走清凉路线。羽毛球和乒乓球运动一般是在有空

调的室内进行,因为场地较大,能让人在运动的过程中感觉到舒适。选择瑜伽则可以通过呼吸和冥想缓解焦虑的情绪。如果你正好选择去海边、山里度假,可以尝试一些滑水、冲浪之类的极限运动,既有刺激的体验,又能享受无比的清凉。

## 伏天运动 30 分钟最佳

高温天气中,人体本身的热量消耗就很大,如果在健身时不能把握好运动量,就容易



使人体的血糖偏低、抵抗力下降,严重的还会导致昏厥。因此,三伏天的运动量应适当减少,要养护阳气,并且尽量不在阳光下进行户外运动,一般以30分钟的运动时间为最佳。夏季气压比较低,在健身房等场所锻炼时要注意室内温度、湿度,避免长时间运动造成缺氧。

选择在夏季减肥,效果会比较明显,减肥人士可以适当延长运动时间至40分钟左右。千万不要因为减肥忽略了饮食,否则会对身体健康有负面影响。运动结束后30分钟内及时补充500毫升的水,最好的饮料就是淡盐水。运动后吃一些新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等脂肪含量少的优质蛋白质食品,或者吃些豆制品等植物蛋白食物,对于缓解运动疲劳有很好的作用。

## 赤脚训练增强体质

没有哪个季节比夏季有更多的时间赤脚了,当我们的双脚享受着清凉,可别放过了赤脚健身的好机会。

脚部有60多个穴位及反射区,被称为人体的第二心脏。我们的祖先几乎天天赤脚走路,接触土地。后来人们穿上了鞋子,与大地隔离,以致人体内积聚的静电无法释放,破坏了人体电能的平衡。为了防止静电对人体健康的危害,应当通过脚部接触地面来消除多余的电能。前苏联的米库林院士就曾



提出用“土地接触”来抗衰老的方法。

如果家里有刚刚学步的孩子,家长应鼓励孩子进行赤脚训练。儿童赤脚训练在日本十分风靡,不少国立学校都将儿童赤脚训练作为一门正式课程。研究人员发现,进行一段时间的赤脚训练后,82.7%以上的儿童体质明显增强,食欲增加,身高、体重增加较快。由于赤脚时对足底穴位的按摩,还能调节包括大脑在内的器官的功能与作用,促进血液循环和新陈代谢,从而加快脑部发育,增强孩子的思维灵敏度和记忆力。

(方怡)

## 驻颜有术

### 面部护肤 勿忘3个死角



近日,美国一项调查显示,女人早晨用于梳妆的时间平均为35分钟。在这半个多小时中,竟有80%的女性会漏掉脸上3个部位——眉心、鼻尖和嘴角。

#### 眉心

几乎每一种护肤霜,都要求避开眼周。不仅如此,中国中医科学院广安门中医院皮肤科副主任医师宋坪补充说,女性通常会把护肤品点在额头、鼻子、两颊及下巴这5处,然后再涂抹开。但两个眉毛中间的眉心部位,常常被漏掉。而这个位置的皮肤在表情肌的作用下,很容易产生皱纹。因此眉心皮肤看上去会有粗糙、不光洁的感觉。建议大家涂抹护肤品时,一定要在此处多做停留。

#### 鼻尖

虽然我们会在鼻子上涂抹护肤品,但是涂抹的重点往往放在了鼻翼及鼻背部,而鼻尖及鼻中隔部位的皮肤却常常会被忽视。再加上偶尔会因为擦鼻涕,将皮肤表面的油脂擦去,更易干燥起皮,甚至出现发红裂口的现象。建议在护肤时及时擦鼻涕后,及时涂抹护肤品。

#### 嘴角

调查显示,由于嘴角部位的皮肤低于整个面部,涂抹护肤霜时,若不张开嘴唇就会漏掉嘴角。加上我们吃东西、擦嘴等都会带走皮肤表面部分油脂,刺激性食物还会沾染到嘴角的皮肤上,造成皮肤轻微炎症。长期如此,嘴角皮肤会干燥、暗淡。建议涂抹时要多留意,擦嘴之后要及时涂抹护肤品。

(匡吉)

## 敲打臀部 可以提神醒脑

**敲打臀部:**人体臀部中间的尾骨部的“长强穴”,是督脉的起点,气血会从这里被输送到头部。敲打尾骨和臀部的承扶(臀横纹中点)穴,可以刺激督脉与膀胱经的气血运行,从而达到改善脑部供血的目的。

**全身摇晃:**摇晃能够刺激全身经络,包括经脉、络脉、经筋均受到震动。长期伏案用功的人气血运行会变慢,大脑供血也不会足,通过摇晃能让到达大脑的气血充足起来。

**转动腰膝脚踝:**转腰的目的是活动髋部,因为这里有胆经(侧面)、膀胱经(后面)和胃经(正面)经过。

膝关节附近有人体重要的养生穴位,如足三里、阳陵泉等。

踝关节周围则聚集了人体足三阴经与足三阳经的原穴,这些穴位能为全身脏腑气血运行提供原动力,所以动动它们也能让头脑清醒起来。(小敏)

## 美丽新知

### 漂亮高跟鞋应该这样穿

现在正是女人们足下生辉的大好时机。高跟鞋总是能够衬托女人们的曼妙身姿和优美曲线。高跟鞋、尖头鞋、松糕鞋……一双双时尚、漂亮的鞋子,是女性必不可少的魅力武器。殊不知,这些五花八门的鞋却给健康埋下隐患。

1.选择鞋底跟自己脚的弧度相符的鞋子。脚趾前端与鞋子顶端应留有2厘米~3厘米空隙,鞋跟不宜太小,鞋头宜宽松。鞋跟高度最好不要超过5厘米。

2.穿着高跟鞋走路时姿势要正确,脚尖往前伸直,臀部夹紧,上半身挺直。这样可以避免压力分布不均,从而改善腿部、足部浮肿的现象,促进血液循环,远离腿



部酸痛。

3.穿高跟鞋要注意场合,不要在平时挤车或在不平整

的马路上穿,也不宜疾走快跑,更不能上山爬坡。平时不要总穿相同高度的高跟鞋,以免脚部同一处经常受到挤压。

4.穿高跟鞋走路时应注意休息,可以把脚尖跷起,活动一下小腿。趾甲不宜太短,以防甲沟炎。

俗话说,鞋是否合适,脚知道。许多研究表明,高跟鞋的设计并不符合人体力学原理,既要说服女性朋友舍弃光鲜耀眼的高跟鞋显然并不实际,要时髦又要健康,才真正合乎都市女性穿高跟鞋的需求。因此,女性朋友若能正确选择高跟鞋,并且在穿着高跟鞋时,能搭配相关的足部保健用品,便可有效预防足疾的发生。

(英姿)

## 吸油面纸 每天最多用三次

吸油面纸是控油的好帮手。该如何选择呢?

专家指出,吸油面纸种类很多,传统的铝箔吸油面纸有较强的吸油能力,还有杀菌作用,适用于大部分肤质;粉质的吸油面纸含有细微的白色粉质,将去油与补妆合二为一,比较适合有化妆习惯的女性;采用麻纸质料做成的吸油面纸虽然吸油效果很好,不过质地较为粗糙,容易伤害肌肤;蓝膜吸油面纸在吸油同时能较好地保留肌肤水分。

使用吸油面纸还要注意,过于频繁地使用吸油面纸不利于保养皮肤;即使在油脂分泌旺盛时,每天使用两三次吸油面纸就可以了。此外,使用时轻轻按压油脂过多的部位,不要用力擦拭。

(朱瑞娟)