

健身达人秋季锻炼手册 (下)

□ 记者 崔宏远 通讯员 李茂峰 文/图

昨日是全国第三个“全民健康生活方式日”，专家呼吁，人们要树立合理膳食和适量运动等健康观念。

运动达人、市中心医院骨科副主任医师魏戎和专业健身教练张顺强特别提醒市民，锻炼前一定要了解自己的体能状况，根据个人的特点去安排锻炼的方法、内容和运动负荷。

**锻炼要坚持
偶尔运动更伤身**

很多上班族由于工作繁忙，平时很少运动。魏戎指出，上班族由于无法进行有规律的健身活动，所以不少人会利用周末和节假日进行集中锻炼，以求达到健身的目的。但偶尔为之的锻炼很容易伤身。这是因为，周末或是心血来潮的健身者大多是前几天基本没有运动，而身体各项机能处于相对平缓的状态，突然间进行大强度的锻炼，会打破已经形成的平衡，其后果只会比不运动更差。

上班族平时可以选择对场地和器材要求不高的项目，利用傍晚或是上下班时间开展锻炼。魏戎建议市民，每周最好锻炼两三次，只有养成规律性的健身习惯，才能真正达到增强体质目的。

**锻炼要全面
针对个人体质订计划**

张顺强提醒市民，人的身体是一个整体，要想增强体质、让身体均衡发展就需要全面、经常和个体化的锻炼。

全面锻炼身体是使身体均衡发展发展的基础，尤其是青少年正处于生长发育期，更需对身体进行全面锻炼，切忌单凭个人兴趣片面锻炼。

由于每个人的体质不相同，这就需要因人而异地进行锻炼。张顺强提醒市民，锻炼前一定要对自身有一个了解，可以先到医院或是健身俱乐部进行体能测试，根据个人身体柔韧性、脂肪比例、耐力、肌力和心肺能力等实际情况选择健身项目。如果自己柔韧性差，平衡能力不强，就针对自身的弱点，在锻炼中增强这方面的内容。

**动作要规范
照猫画虎要不得**

“健身动作不规范不仅起不到锻炼的效果，还会出现肌肉损伤等运动伤害。”张顺强说。

在多年的健身教练生涯中，他发现健身者普遍存在动作不规范或是动作错误的现象。比如，一些市民穿着皮鞋或是高跟鞋就开始在户外的健身器材上锻炼，这样很容易造成关节损伤；在健身房，一些新手模仿着其他人的样子使用器械锻炼；还有一些健身者，在健身房什么器械都要做一遍。

张顺强提醒市民，如果是在公共健身器材上进行锻炼，一定要先看清健身器材上的说明，根据说明进行锻炼。在健身房锻炼，可以请教健身教练，了解如何规范动作才能避免运动伤害。



瑜伽

健身达人：范海岚 职业：行政主管

达人经验：

在我看来，瑜伽是比较好的减肥运动。两年半前，随着儿子的出生，我的身材变得臃肿不堪。减肥的方法试了十几种，但效果平平。练习瑜伽后不仅体重一天天减轻，而且皮肤也开始变得好起来了。

达人支招：

瑜伽对场地和时间的要求不高，在家就可以练习，而且不受天气的影响。练瑜伽要规范动作和循序渐进，切不可操之过急。现在很多

人练瑜伽受伤，就是因为急进，过分用力拉伸自己的身体造成的。

在家练习时，要使用瑜伽垫或者是铺上地毯。穿着宽松的衣服，赤脚，还要注意除去手表、腰带或其他饰物。练习瑜伽时应当空腹，在饭后三四个小时之后做最好。每次练习瑜伽的时间可以短一些，20分钟即可。要尽量有规律地练习，一周三四次或每天坚持。

需要注意的是，初学者的重点是练习呼吸及了解瑜伽的注意事项，循序渐进。最好能在一位有经验的瑜伽教练的指导下练习，入门后再自行修习。



健球

健身达人：张鲜花 职业：退休

达人经验：

退休后，我一直没找到自己喜欢的活动，身体也跟着闹起了意见——失眠、乏力、便秘等问题接踵而来。我接触健球后，随着健球一上一下地翻飞，身体竟不知不觉好了起来，连有旧疾的膝关节也运转自如，走路都带劲儿了。

达人支招：

健球的诀窍：“膝若轴，腰如绵，纵身猿，

着地燕。”中老年人随着关节的老化，屈膝和伸展逐渐不如年轻时灵活了，所以刚开始练习时一定要循序渐进，控制动作幅度。踢之前要选择平坦的场地，避免风的干扰，并且要保证空气流通。可先从空踢练起，培养动作的熟练度及身体的平衡感。然后再从单脚踢开始学起，踢的时候要放松，慢慢找适合的力度。最后再左右脚交替练习让身体均衡发展。

踢健球是为了健身，老年人要避免一些花式动作，防止受伤。



老年舞蹈

健身达人：陈凤枝 职业：退休

达人经验：

跳舞给我带来的乐趣和好处太多了。退休前我患有糖尿病、高血压和关节炎，天天吃药，无精打采。后来我长时间坚持和一些姐妹们跳舞，不光走路感觉有劲了，就连一些慢性病也控制得很好。更令我自豪的是，今年我已经70岁了，但见过我的人总会少猜10多岁。

另外，跳舞还能和一群志同道合的人一起交流，既能消除寂寞，又对身体大有裨益。

达人支招：

俗话说：“人老先老腿”，而舞蹈中许多腿部的动作，对于防止老年人膝关节强直、锻炼

小腿肌肉等很有好处。但由于老年人的生理特点，不宜跳节奏过快、旋转过多的舞步，大幅度的扭动，易使脊柱和髌、膝等关节损伤。

老年人跳舞前最好测量一下血压和脉搏，如果血压处于正常范围内就可以进行适量的活动。跳舞前要先做5分钟~10分钟的热身活动，要选择空气清新的地方作为场地，每次跳15分钟~30分钟要休息一会儿。饭后和酒后尽量不要马上跳舞。另外，跳舞时应穿合脚又防滑的鞋。跳舞回来后，最好用热水烫一下脚，这样有助于体力恢复。

如果你正在患病期间且病情不稳切勿跳舞，可以先向自己的主治医生咨询再根据具体情况而定。



跑步

健身达人：叶保全 职业：退休

达人经验：

我坚持晨跑已经十几年了，如今身体和年轻人一般硬朗。我是军人出身，身体底子不错。但转业后由于工作繁忙，很长一段时间身体状况不太好。后来我坚持长跑，无论刮风下雨还是严寒酷暑，每天坚持5公里“长途跋涉”，身体不知不觉好了起来。坚持跑步让我亲身体会到健康是“跑”出来的。

达人支招：

坚持跑步能加快新陈代谢，预防老年性关

节病的发生，从而延缓衰老。跑步还可以增加肠胃蠕动，提高消化和吸收能力，增强食欲。

老年人的关节由于自然衰老和退化，足部的减震功能会相对弱一些，这就需要老年人选择合适的跑步鞋，为了更安全更舒适，千万不要过于节省。跑步开始前要适当做一些准备活动，根据自己的身体状况缓慢地活动一下肢体，使全身肌肉放松，准备活动一般3分钟左右即可。体质较差或以前缺乏锻炼的老人可先走跑结合，待逐渐适应后再全程慢跑。跑步的距离由近到远，速度由慢到快，以感觉全身舒畅为度。

驻颜有术

几个小妙招让你皮肤更好

日常生活中，我们都不能做到完全地利用资源。其实我们多用点心，不仅可以充分地利用资源，还可以让我们的皮肤得到大大的改善，何乐而不为呢？

1. 纸面膜发挥余热做颈膜

将一张纸贴面膜在脸上敷15分钟以后，千万不要丢掉。将它整体移到颈部再敷上5分钟，就可以当成颈膜使用了。注意头部略往后仰一点，将面膜最上部敷在下巴下面的头

颈连接处，这样才能让颈部肤色与面部保持一致。

2. 醋水去油光

油性肌肤的人每天早上起来，脸上都会泛着油光，用洁面皂洗脸可以去掉多余油分，但很可能破坏角质层，造成内油外干，刺激油脂大量分泌。如果在30℃的半盆水中，倒一瓶盖的白醋洗脸，既可以去油光，又能清洁表皮多余角质层，避免伤害角质层。洗脸后皮肤

感觉光滑紧绷。同时，别忘记使用合适的保湿产品，防止内油外干现象。

3. 化妆棉清洁化妆品

不要以为化妆棉只能用来擦脸和卸妆！唇膏、睫毛膏、粉底液的旋盖处常常容易被溢出的膏体弄脏，很不卫生，而且容易滋生细菌。用卸妆水、卸妆油倒在化妆棉上来回擦拭弄脏的地方，很快就能清洁干净。
(美美)

