

健身 **大** 人

□ 见习记者 马文双 文 / 图

师耀武 快乐健康动起来



有人说，运动能让人年轻10岁。这个有可能吗？在见到师耀武后，我对此深信不疑。虽已过了不惑之年，45岁的他看上去只有35岁左右。他身上没有发福的迹象，没有“将军肚”，有的只是健康与快乐。“是什么让您显得这么年轻？”“不停地运动吧。”

20年游泳健康路

“生命在于运动”常常被我们挂在嘴边，但是忙碌的都市人群中能有多少人是在运动呢？又有多少人能够坚持运动20年？而师耀武则用他20年的不懈运动收获了健康，体味了我们不曾经历过的征服的快乐。

师耀武是洛阳理工学院的一名体育老师，职业的原因让他在很多运动项目上都是好手，但他只钟情于游泳和骑行。从1990年开始，游泳成了他每天的必修课。炎炎夏日，他每天在水中畅游1200米~1500米；冰冷冬日，哪怕是破冰游，他也要游上400米~600米。“如果哪天不游泳，我整个人就会昏昏沉沉的。”师耀武说，有时条件不允许游泳，他也会每天早上冲凉。

“先苦后甜”是师耀武对他20年游泳经历的概括。严寒中，望着结了冰的水，他也会畏惧，但是挑战自我的那股劲头还是让他一咬牙跃入了冰冷的水中。苦并快乐着，挑战过后的成就感、征服感让他沉醉。当然，健康

也为他敞开了大门。

寒风中，当我们用羽绒服、围巾等将自己紧紧包裹起来时，师耀武却仅仅穿了一件薄衣，他不怕冷。当我们被感冒侵袭时，他却几乎与感冒绝缘。不仅如此，为了让游泳更轻松，摆脱痰的困扰，师耀武还戒了烟。

爱上骑行，健身养心

除了游泳外，师耀武从2004年开始又爱上了骑行。每个周末，师耀武都要和“骑友”到郊外骑行。每当蹬着单车，爬上坡顶的那一刻，征服感总能让他兴奋不已；每当脚踏单车，迎着风儿，呼吸着清新的空气，穿行于山水之间，饱览大好河山时，被幸福包裹的他常常忘记路途的疲惫。如果时间充沛，他还会出趟远门。2005年，他曾耗时4

天从西宁骑行到青海湖，又用时11天从西宁骑回洛阳。2009年，他花了24天的时间从成都骑行到拉萨。他从盆地到高原，从炎炎夏日到雪花飘飘，艰辛自不必说。当他到达拉萨，望着雪域高原上湛蓝的天空时，却早已忘记了欢呼雀跃，而是沉浸在让心宁静的风景中。

“骑行不仅让我燃烧了脂肪，更重要的是徜徉在自然风光中，心情很舒畅。”师耀武说，如今他走到哪儿都要带上他的小轮车，如果不骑车，总感觉心里痒痒的。

但是师耀武提醒市民，运动前要对自身的体能、心肺功能及血糖等有所了解。例如，血糖低的人就不适合骑行，上坡、下坡的过程容易发生危险。随着年龄的增长，他选择把运动当作休闲，不再去挑战极限，而是更多地享受运动带来的快乐。

健身越来越成为我们生活中的一部分，也成为一种时尚和潮流。运动健身好处多多！如果您爱锻炼，或者您有不同寻常的锻炼和健身方法，而且您愿意分享，那就和我们联系吧。联系电话：13503882656。我们的记者也会到各大健身场所，为广大读者搜寻健身达人。

老年人三九天也要动一动

上午10点锻炼好

因为天气寒冷，许多人不愿意参加体育活动。“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”这些俗语说明冬季坚持体育锻炼非常有益于身体健康。

锻炼使抗寒能力增强

专家说，体育运动是接触寒冷的最好方式。事实证明，冬季到户外参加体育活动，身体受到寒冷的刺激，肌肉、血管不停地收缩，能够使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加。同时，由于大脑皮质兴奋性增强，有利于灵敏、准确地调节体温。这样，人的抗寒能力就可明显增强。

但专家同时提醒，冬季参加体育运动尽管好处很多，但老年人和患有慢性病患者应该注意锻炼方式和锻炼时间。

锻炼前做好准备活动

人在冬季从室内到室外，温度骤然降低，会使皮肤和肌肉立即收缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。在这种情况下，若立即开始锻炼，有可能造成肌肉拉伤或关节损伤，而且由于心跳加快，还可能引起恶心、呕吐等不适应症状。因此，应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

太阳出来再去运动

老年人锻炼要选择无风、有太阳的日子外出，要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼，大雾天气空气污浊，且能见度低，存在多种隐患。

冬季老年人锻炼不可“闻鸡

起舞”，最好在上午10点开始锻炼。因为冬天起床后，老年人虽然从表面看已处于清醒状态，而事实上一些器官还处在沉睡状态。在清晨气温较低的情况下，即使没有明显的心血管疾病，依然会由于寒冷影响神经活动的协调，造成血压升高，诱发心脑血管疾病。最好等到太阳出来了再去运动，要是实在已经习惯了早起，那么一定要慢起，慢慢调整呼吸和身体运动的幅度。

锻炼宜选择全身活动

天气不好的时候，选择在室内锻炼。锻炼时宜选择全身活动，因为局部活动反而对心脏有害。临床发现，心脏病人在室内做腿部蹲起或手部锻炼等局部活动时，尽管运动量比全身活动小，反而容易诱发心脏病。而跳交谊舞、做广播操、打太极拳等全身性肌肉活动时，全身肌肉血管舒张良好，既没有加重心脏负担，又达到了锻炼的目的。

体育锻炼量力而行

老年人要对自己的身体变化规律和冬季容易发作的疾病有一个清楚的认识，在进行体育锻炼时量力而行。比如患有低血糖、心律不齐及其他循环障碍的老人，其血液浓度比较高，尤其是在冬季的早上，这类老人要避免不吃早点就去跑步，否则会增加心脏和肝脏负担，因此最好在运动前适量进食进水；在运动后不能立刻进食，一定要待身体恢复平静后再进食；在运动时一定要不能憋气。

对于患有支气管炎等呼吸性疾病的老人，不要猛然进入冷空气中进行锻炼，要先在室外慢慢走一走，再开始进入专门运动状态。同时尽量不要迎风呼吸，最好采取背风运动，防止因为寒冷空气的骤然吸入对呼吸和消化系统的刺激，加重这方面的疾病。

(河南健康网)

脸上长斑 因为穿得太少？

城市的街头经常可见“美丽冻人”的年轻女性，穿着短裙，露着腿、腰等。医生表示，这样穿衣，不会让你变得美丽，只会越来越丑，因为，冷女人脸上易长斑。

南京市第一医院中医针灸科王晶主任表示，“冷女人”的血行不畅，不仅冬天会手脚冰凉，而且面部容易长斑，同时，体内的能量不能润泽皮肤，皮肤就缺乏生气。女人的容貌要水润通透，就要求体内气血也能够通畅。冷天里穿着太清凉，身体的血液容易淤滞，长期如此，脸上就长斑了，脸色也不好。

许多白领女性出现“屏幕脸”，面色暗淡、长斑、苍白等，其实都是气血出了问题，长期劳累、工作压力大以及冷天不注意保暖等都是重要原因。血行不畅还会带来很多的妇科疾病。天气转凉以来，南京市第一医院妇科病患者数量上升了30%以上，都是冻出来的妇科病。

王晶表示，女人的生殖系统是最怕冷的，下半身着凉直接导致女性宫寒，除了手脚冰凉痛经外，还会造成性欲淡薄，缺乏欲望。宫寒造成的淤血，导致白带增多，阴道内卫生环境下降，从而引发盆腔炎、子宫内膜异位症等。

中医常说“暖宫孕子”，只要子宫、盆腔气血通了，炎症消除自然就怀上了，所以健康、“怀孕”的小肚子都是暖暖、软软的。因此，那些身体素质较差的女性，不要羡慕别人穿得风姿绰绰更抗冻，除了冬季要注意保暖以外，还可以吃一些“防燥不腻”的平补之品。

王晶建议女性冬季注意养阴护阳，多喝莲子粥、枸杞粥、牛奶粥以及八宝粥等，要适当补食牛、羊、狗肉，以补阳滋阴、温补血气、增强体质和抵抗力，更起到润泽脏腑、养颜护肤的效果。

驻颜有术
毛大夫尚美医疗整形
电话：0379-63319977
网址：WWW.MAODAIFU.CN
QQ：1241253725
地址：八一南路20号(市供电局对面)

