

春节长假 健身列车不停站



□ 记者 崔宏远 刘淑芬

过年放假,虽然只有短短的七天,但仍会有许多市民把运动健身当成必不可少的节日大餐。其实,在长假中,每天抽出一段时间健身,既能享受假期的轻松,又能体验运动的快乐,还有益身心,可谓一举多得。

快步走

快步走是一项完美的运动。它比慢跑安全,比散步有效。

吕贝卡在暴走团新区队里一直比较积极,她每周坚持锻炼五六天。长假的到来丝毫没有影响她的健身计划。她打算在春节期间仍然坚持快步走。

吕贝卡说,快步走也有一定的科学讲究:最好在饭后半小时进行健身,这时食物消化过半,膀胱内储存的尿液也排出体外了,运动不至于伤身体。

虽然快步走对时间没有严格的要

求,但是也不能随意乱走,上午9:00至11:00,太阳升起,植物的光合作用开始,人经过进食早餐、补充水分,内脏各器官转入正常工作,正适合人们户外锻炼。15:00至21:00是人体阳气最充足的时间,大脑细胞处于最活跃的状态,反应灵敏,思维活跃,大气中氧气含量相对较高,最适合快速走路健身。

吕贝卡提醒,开始走路要缓慢,步速要控制在每分钟60次左右,用鼻子均匀呼吸,不能用嘴呼吸。等走了30分钟以后,身体适应了,再增加强度,提高速度。

滑雪

滑雪是一项极富动感和刺激的体育项目。如果您已经厌倦了传统的健身项目,不妨趁着春节假期到冰天雪地里撒欢儿吧!

崔一博先生拥有三年滑雪经验,他提醒市民,初学者在选择滑雪场时,坡度不能太陡,滑雪道要宽。一般滑雪场都有初学者专用雪道,可以先学好基

本的滑雪技术,掌握对雪和雪板的适应能力。

雪地上因阳光反射强烈,必须戴上有色眼镜来保护眼睛。镜架以塑胶制品较为安全,镜片要选择树脂材质的,受到撞击后不易碎裂。不管是新手还是高手,滑雪前都要做一些简单的准备活动,并注意与他人保持一定的间距,以免发生碰撞。

游泳

游泳是一项适宜男女老少的运动项目,对人体好处多多,具有锻炼心肌、增强抵抗力、减肥、护肤等功能。

中国游泳协会冬泳委员会常委、国家游泳高级教练董文同提醒市民,下水前一定要进行身体检查,患有心脏病、肺结核、肝病、肾病的人,不宜参加游泳。患红眼病、传染性皮肤病的人,也不要游泳,以免互相传染。下水前还要先在岸上做准备活动,热身12分钟左右,

活动关节以及各部位肌肉,防止因水温过低而抽筋。

初学游泳者可以学一种简单的踩水方式,脚要像骑自行车那样,一上一下地踩,而手像擦桌子一样左右摆,姿势保持弓形,不要挺直站立。手臂和腿的动作要柔和,使上下起伏的幅度减到最小,平稳地浮在水中。

刚吃完大餐或酒后不宜游泳,因为胃受水的压力及冷刺激易引起痉挛腹痛,严重时会引起胃肠炎。

羽毛球

羽毛球运动不受场地的限制,小区楼下、篮球场边、走廊过道等都可以一展身手,且经济易学,既能放松心情又能锻炼身体。打球的过程中,能充分活动踝、膝、胯等关节部位,改善心肺功能和体能,还能轻松消食减肥。

家住瀍河区五股路的周武欣已经坚持打羽毛球10年了。周武欣提醒市民,打球前一定要充分热身,做足准备工作。可以先拿着球拍做扩胸运动,然

后双腿站定,通过前俯、后仰和左右旋转上身活动腰部,最后通过跨步压腿、摇腕、摇踝等动作活动各个腿部关节。

打羽毛球还要注意掌握正确姿势,用错误的姿势打球,很容易造成运动损伤。如接球时脚要掌握正确的着地方法,即前跨步时要让脚跟先着地,然后向前跨步至整个脚掌落地。另外,要穿平底并且大小合适的运动鞋。打球前要熟悉场地,要看场地移动起来是否有障碍物,这样能防止不必要的伤害。

踢球

踢毽球能增强肌肉、骨骼的运动功能,尤其对上班族久坐造成的下肢静脉曲张性疾病有帮助。

家住涧西区的张鲜花女士退休后一直在踢毽球。张鲜花表示,一般中老年人的关节屈膝和伸展都不太灵活了,所以刚开始练习时一定要循序渐进,控制动作幅度,小心扭伤。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,且踢的时候要放松,慢慢找适合的力度。最后再左右脚交互练习让身体双边均衡发展。

老年人需要注意的是,踢毽球是为了健身,一些花招动作除非是身体允许,要尽量避免,防止受伤。

瑜伽

瑜伽起源于印度,瑜伽可以美体养身,可以减压养心,可以调理养颜。

西工区的高雪自从几年前开始练瑜伽,就迷上了这项运动。一个星期要去练好几次瑜伽。她感觉练瑜伽让自己变得柔软、纤细了。这个春节,她去的那家健身房要放假几天。她计划在家里自己练习瑜伽。

高雪说,一般来说,人们都是利用早晨、中午、黄昏或睡前来练习瑜伽。其

实,只要保证空腹的状态,一天中的任何时间都可以练习。每周练习二次至三次,不宜过多,练习后半小时内不能洗澡。

在做练习动作的过程中,最好穿宽松并带有弹力的衣服。要在身体感觉不是特别疲劳的状态下进行练习。在做各种瑜伽练习时,一定要在极限的边缘温和地伸展身体,千万不要用力推拉牵扯,超出自己极限边缘练习瑜伽是错误的。练习时保持有规律、较深沉的呼吸,有助于身体的放松。

漂漂亮亮过大年之美发篇

美丽从“头”开始

□ 记者 刘淑芬

近日,不少市民涌进大大小小的发廊、美发店,或换个新发型,或染个好看的颜色,或做做护理,好让自己能以崭新的面貌迎接新年。这可忙坏了美发师,一个师傅通常要兼顾好几个客人,这边是烫发的,那边是修剪的,有了空当,要给染发的客人检查头发的颜色,忙得不可开交。

染发、烫发应该注意什么事项,头发应该如何护理?记者就此采访了我市资深美发师 David(张灵伟)。

提前美发很明智

春节提前美发是明智的举动,据 David 透露,一般年前是美发的高峰期,为了不至于等待的时间太长,或因时间仓促致使美发效果大打折扣,人们还是越早去美发越好,不要等年根扎堆。

去美发机构美发要做到心中有数,要选择自己喜欢的发型,可以把你喜欢的发型的照片打印出来,给发型师看,这样发型师就会根据你的需求“量身定做”,即使给你做一些改动,也能让你比较满意。

日常护理很重要

发型千变万化,注重保养才是根本。即使发型师给做了好发型,还要靠自己平时的打理和维护。有条件的人可

以定期在发廊、美发店做护发,想在家做护发 DIY 其实也非常简单。

冬天,干燥的空气会令头发丧失水分,为头发做个发膜是不错的选择。发膜中的营养浓度是护发素的数倍,让养护成分更深入、更丰厚地渗入头发内部,有助于修复纤维组织。

将发膜均匀涂抹在洗净的头发上,均匀按摩,如果加热的活效果会更好,让毛鳞片充分张开,使发膜中的营养成分能够充分吸收,也可以用保鲜膜或者浴帽将头发包裹起来,防止头皮表层热气散失过快。

需要提醒的是:使用发膜不能太频繁,每周1次即可,次数太多可能导致头发营养过剩。

让秀发增添颜色

春节前,染发的人更多了,年轻人是想随心所欲改变头发的颜色,充分显示自己的个性;而中老年人由于不断长出白发而不得不频繁地染发。

David 建议,不同年龄的女性在选择颜色的时候要结合自己的身材、脸色、职业、穿着等去综合考虑。30岁以下的女性可采用大胆、鲜亮的颜色,彰显个性;30岁以上的女性则需考虑肤色、气质、个性等。

刚染了发,洗头时尽量不用温度太高的水,最好在染发的前一天先做个染前护发,使头皮呈微酸性,加强毛鳞片的紧缩力,让双氧水和染膏在氧化时能分布更加均匀。

烫染发不宜太频

在同一天不能既烫又染,这对头发不利。头发不可能一次性受那么大的损伤,尽量把染烫时间拉长一些,间隔时

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

