

健康 资讯

如何避开 春季养生误区

春天是一年之首,也是养生的最好季节,但是很多人缺乏科学认知,而网络上的养生方式层出不穷,人们就很容易掉进“错误养生”的陷阱里,若是养生方式不对,不仅白费力气还会伤害身体。

误区

1

容易被“春捂秋冻”的说法蒙骗,到了春天天气渐渐回暖,但是家里的老人、小孩,还是里里外外三四层,认为这样既可以保暖,预防感冒,还可以使身体更好地适应夏天的高温,避免中暑。其实这种说法是错误的,很多人扭曲了其中的意思,春捂,是指下厚上薄,要注意脚部、背部、腿部的保暖。春天天气升温,衣服穿得太多,稍稍地动一下,就满头大汗,身体长期捂着,身体抵抗力反而会下降,而有的人流汗之后,若是再脱衣服,身上流了很多汗,再吹冷风,反而容易引起感冒。

误区

2

饮食要偏辣偏酸,中医上称,春天是补阳气的最好季节,《黄帝内经》里面记载,酸辣有收敛阳气的作用,所以很多人在春天会通过吃辣食酸食,来“留住”体内的阳气,春天也是容易肝火旺的季节,这类食物容易引起体内肝火旺盛,不利于补充阳气和疏泄肝气。可以少量地食用香辛食物,比如大蒜、生姜、韭菜等。少吃容易上火的食物。春天是养肝护肝的最好时节,多吃新鲜的蔬菜水果。

误区

3

犯春困就直接睡觉,春天天气比较暖和,这样的温度更适合人类生存,人在舒服安逸的环境下,更容易产生困意,除此之外,春天身体的代谢能力会变高,身体血液流速会变快,流向身体四肢的血液会增多,那么供给大脑的血液就会变少,大脑常常缺氧缺血,就容易产生困意,特别是中午吃完饭之后,供给大脑的血液会更少,人们若是倒头就睡,容易引起低血压,若是午睡时间过长,还会影响晚上的休息,所以建议人们午睡半个多小时就够了。

误区

4

门窗紧闭,到了春天,空气中的粉尘,细菌会变多,人们常常紧闭门窗,避免有害细菌进入房间,而春天室内温度比较高,房间里面湿气过重,反而容易滋生细菌,房间里面的空气不流通,人生活这样的环境下,反而容易感冒生病,所以每天开窗通风半小时,有助于空气流通,防止细菌滋生。

据《齐鲁晚报》



室内健身选好器材至关重要。

老年健身:器材选对 事半功倍

【室内篇】

根据体检结果选择运动项目

随着老年人群生活水平的提高和健身意识的增强,健身早已不再是年轻人的专属,老年人群体在近年来逐步壮大,许多老年人更是在健身之路上走出了各自的精彩。那么老年人如何能在健身房正确、科学地健身,我们请来国家职业资格一级健身教练马佳琪教练为您解答。

不是动了就有效果 健身要有计划

老年进入健身房训练有哪些好处?与室外活动相比,健身房运动不会受到天气和不良空气质量的影响。“老年人健身不只增肌减脂,更多的是功能训练,很多老年人都是因为身体上有了毛病,才开始想通过健身改善”,马教练认为,老年人在健身房锻炼可以得到全面的、系统的、安全的、针对性的训练计划。

其实,不少老年人对于运动都有一个误区,认为只要动起来就会有效果,但其实这并不科学。“现在的老年人主要以步行运动、广场舞运动为主,缺乏其他健身要素的训练,造成运动效果不明显,甚至运动损伤。”马教练指出,中老年人应该有针对性地锻炼,要制定好自己的健身计划。

很多老年人多数都有脂肪超标、高血压、高血脂、高血糖的疾病,而且会有关节活动受限,活动出现疼痛,运动能力下降等问题。马佳琪建议:“老年人的体质情况个体差异较大,在参加健身锻炼前应该进行全面的身体健康检查,以便合理地选择运动项目、确定适宜的运动负荷,在运动中关注心率,运动后检测血压。”

选择对关节压力小的 运动项目

面对健身房里多种多样的健身器材和健身运动,老年人应该做出什么样的选择呢?“游泳、快走、慢跑、抗阻力训练、伸展训练、功能训练都可以促进老年人全身血液循环,改善新陈代谢,增强和改善老年人的生理功能。”马

佳琪介绍说,由于老年人内分泌和新陈代谢功能的改变,容易出现老年性骨关节退行性改变或出现畸形,如驼背、脊柱侧弯,中老年人在健身房比较适合做一些对关节压力小的有氧运动,主要目的是训练人体的肌肉、柔韧性以及骨盆和脊椎的稳定性。

“室外步行、跑步尤其是爬山,由于地面比较坚硬,对身体的反作用力较大,对膝关节、踝关节的压力增大,而不良运动模式会增加运动损伤的风险。”马教练认为,与室外运动相比,健身房里的椭圆机和漫步机可以缓解关节压力。

别做屏气 和过度用力的运动

健身房里什么运动不适合老年人呢?马教练指出,最应该避免的就是做屏气和过度用力的动作,年长女性骨质疏松的可能性大,不建议选择推举重量类器材。“中老年人锻炼,要避免引起血压骤然升高的动作,尽量少做骤然前倾、后仰、低头、弯腰的动作。”马教练强调,由于老年人心脑血管功能下降,剧烈运动运动和训练量过大会产生运动损伤,影响健康甚至危及生命。如果使用重量训练器材,比如哑铃等,要从最低重量开始,不要一下给身体太大负担。

老年人在做运动时,一定要注意呼吸。“老年人呼吸机能减退明显,肺的通气 and 换气功能降低,运动时呼吸要自然,动作要缓慢而有节奏。还有一点需要注意的是,运动后不要马上洗澡,提倡运动后休息一会儿,适当补充水分后,再洗温水澡。

【室外篇】

简单运动注意幅度 陌生项目不可盲目尝试

小区、公园等户外健身器材越来越普及,但老年人使用却有诸多禁忌,针对老年人在使用各种运动器材的时候应该注意些什么?我们请到了沈阳体育学院郭峰教授进行指导。

扭腰一定悠着点

室外健身器材,还有个专业名称,叫室外路径。常见的社区健身器械可以分为伸展类器械、有氧器械、力量器械三大类。郭峰教授介绍说:“不同的健身器材使用方法是不同的,当然起到的作用也是不同的,只要大家留心观察,每个器材都可以很好地锻炼一个部位,整个器材区里的器材基本可以满足全身锻炼的需求。”

常见的健身器材使用方法看似简单,要想锻炼得好,也是有讲究的。立式旋转器要注意幅度,动作尽量慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤,可能会导致椎间盘突出。扭腰的幅度不要超过180度,频率一般是三四秒完成一个动作最好,但不要爆发力。如果运动过程中发生腹痛,可放慢动作的幅度和节奏,症状严重者应立即停止。



户外运动不能用力过猛。

另外,尽量不要使用伸展训练器。

压腿不用太卖力

“太空漫步机”是很多老年人喜欢的一种器材。能使下肢得到良好的运动,使心肺的功能有所增强,也可以提高心血管的耐力,还能增强手脚协调能力,但容易头晕的老年人要谨慎使用。

使用的方法是需要双手握把,上半身保持稳定,紧抓器材把手辅助身体保持稳定,双腿前后交错活动,可使髋关节变得灵活。郭峰强调说,太空漫步机不是“动态劈腿器”,有的老年人在太空漫步机上加大步幅,跨度达到160度,这是相当危险的,因为可能导致髋关节韧带松弛,引发脱臼,也可能拉伤脊柱周围的肌肉。摆动的速度不要太快,缓慢摆动五分钟就可以了。

老人使用伸展类器械压腿,也特别需要注意幅度,不用太卖力,老人压腿最高不可过腰。太极推手器可以贯通血脉,尤其适合年龄偏大的健身爱好者。但要注意动作一定要到位并且速度不能太快。

错误使用器材危险高

大多数健身器材即使不细看使用说明,很多健身者也知道怎么用,但对不太容易判断用途的,切忌盲目尝试,否则容易失控受伤。

另外,老年人骨质疏松,运动时发生损伤的危险性会更大,所以要尽量避免做爆发性强的剧烈运动。骨质疏松的病变部位是骨,因此可以对症下药选择一些能够增强肌肉力量,让肌肉更有协调能力的运动器械,比如坐在椅子上就可以进行运动的蹬腿器。不过,髌骨软化的老人不适合这项运动。

郭峰教授最后提醒,运动器材的选择要因人而异,切忌盲目跟风,这样才能使锻炼效果最优化。

辽沈晚报记者 王冠楠

记者 查金辉 摄

用下腰训练器同样要十分小心,因为老年人肌肉软组织里的水分少,并有一定程度的骨质疏松,用力过度很容易损伤腰椎。