

运动不仅能减肥瘦身,更重要的是在增强体质与延缓衰老的同时,可以身心愉悦地排出毒素。既然好处这么多,快加入运动排毒的队伍吧,轻轻松松让我们的身体变得更加健康有活力!

“夏日排毒”主题策划之一——健身篇

运动排毒 活力酣畅

张唯

运动激活“排毒系统”

“吹响呼吸,吐故纳新”,庄子所说的就是人体最习以为常的一种排毒净化。在生活中,我们的身体会积累很多毒素,像感冒哮喘、粉刺色斑等时不时发生的小毛病,其实都是“中毒”的征兆。

值得庆幸的是,人体配备了神奇的排毒系统,如皮肤、肠道、肾、肺、肝等,可以过滤、分解、去除毒素。根据专家建议,通过运动来促进和完善自身排毒系统,是最安全有效的排毒方法。比如皮肤能够通过出汗等方式排除其他器官无法解决的毒素,肺则能通过呼吸排除各种废气与无用的水。运动能加快新陈代谢,提高免疫力,从而达到排毒的目的。

灵活多样的排毒运动

运动排毒是讲究个性风格的,因为每个人的体质和需求不同,有氧运动可以调节身体血液循环,无氧运动则通过增加肌力来提高代谢、减少脂肪。当然,无论选择哪种运动,都要循序渐进、持之以恒!下面推荐几种效果最显著的运动方式。



◎游泳:夏季排毒正当时

如今正值夏季,是一年中最具活力的季节,也是打扫体内环境的大好时机。这个让人心烦气躁的季节,游泳是最好的选择,因为它具备双重排毒作用。

身体排毒——游泳时水的浮力可以减轻人体90%的体重,释放关节压力,刺激淋巴排毒。在水中,游动通过排毒可以起到修形、修色、修内的作用,即改变体形,改变皮肤光泽弹性,改善身体机能。

心理排毒——在水中还可以修心养性,带给人心情上的愉悦和放松,在潜移默化中陶冶性情。

特别提示:据分析,水的热传导系数比空气大26倍,这样就会有效地消耗热量。运动生理学者测试表明,若在水中游100米,消耗100千卡热能,相当于陆地跑400米,或骑自行车1千米,或滑冰1500米,这就难怪游完泳通常会感到饿啦。

◎瑜伽:百变排毒之王

因为瑜伽具备独特的调息方式和灵活多变的招式,因而排毒功效显著。通过做瑜伽,可以把压力施加到身体的各个器官和肌肉上,调节身体,展开排毒。

呼吸是瑜伽的入门心法,通过胸式呼吸、腹式呼吸、完全式呼吸,可以充分进行“吐故纳新”。而且瑜伽大多体式以腰腹部为中心,因此可改善肠内环境,促进肠胃健康,还有助于养颜美容呢!

特别提示:瑜伽虽然看似温柔缓和,但很多动作都是身体的极致伸展,所以一定要先热身,否则很可能出现运动伤害,尤其是韧带受伤哟。

◎行走:温和高效的排毒法

走路能排毒?你也许对此不屑一顾,但是这确实是最简单有效的运动方式。要使步行达到排毒效果,可以进行有氧运动大步走,即每步多迈出至少10厘米,每100米不超过110步走完。此外,还需要注意以下几个方面。

步行时间:每周3-5次,每次15-60分钟。

步行要领:应适当将两臂甩开,步伐迈大些,速度由慢到快,使全身器官都能参与其中。

步行强度:老年人适宜每分钟60-90步,每次20-40分钟;中青年适宜每分钟90-120步,每次30-60分钟。

◎动感单车:最受欢迎的有氧运动

要说在健身房里最受欢迎的运动,那动感单车绝对是其中之一。因为动感单车课程不仅是健身这么简单,它同时也是在把我们的汗腺打通,让身体的毒素随着汗液流出而排出体外,让我们的身体能够自由无碍的畅快呼吸。

如果你很少运动,或者是运动时很少出汗甚至不出汗;那么这就说明你的汗腺已经被身体内的毒素所堵塞,从而导致你经常莫名其妙的感觉到身体乏力,肌肤失去光泽等。这时,做美容SPA或者敷面膜只是“表面功夫”,你只需要去健身房,在动感单车上随着音乐启动,经过几次的排汗通畅后,马上还你亮丽的肌肤。

特别提示:骑动感单车一定要热身,并且在细节上听从教练的提示,及时补水是很重要的问题。当然,在热情投入的同时,更要量力而行。



简单有效的排毒小动作

时时提防体内毒素“超载”,可以通过一些简便的运动来实现,让你的身体不被一整天的工作所劳累。通过形成运动习惯,使体温升高,促进血液循环,并且使肌肉结实、加强免疫力。小编就推荐几种让你轻轻松松排毒的运动方法。

呼吸排毒 呼吸时挺起胸部,收缩腹部,这样肺部每次只有1/3的空间被利用。正确的深呼吸方法是:找一个空气清新的地方,先放松腹部,用指尖轻轻触及;接着用鼻子平稳地深深吸气,此时指尖可感觉到腹部鼓起;停顿4秒钟,再用嘴慢慢呼气。此方法能帮助血液循环,润滑关节。

弹跳排毒 弹跳时,机体血液循环加快,刺激下肢静脉、淋巴系统收集、筛检全身毒素,运送到淋巴结,再通过血液经由某一排毒器官排到体外。所以大家不妨常备一只跳绳,既能排毒,又能尽显青春朝气。

慢跑排毒 慢跑是最简单的有氧运动,其运动量适中,可以自行调节运动的幅度和节奏。慢跑时尽可能大地摆动和舒展手臂,可以均匀调整呼吸,刺激免疫系统提高抵抗力,降低胆固醇和高血压。

俯地挺身 俯卧位,双手向前移动让身体约略成45°,同时紧缩小腹,双手张开约略宽于肩膀的距离,手指朝前。缓慢弯曲手臂让上身下压至距离地面约5cm,同时在下压的过程吸气,然后利用胸肌挤压的力量让上身回到原来的位置并在此过程中吐气。此法可有效运动肋间肌,迫使肺脏加快排气,清除毒素,此时适当出汗,也有助于排毒。