

春天来了,出去走走

看看哪款运动更适合你

春光明媚,草长莺飞,万物勃发,正是愉快健身的好时节。由于冬季户外活动的减少,人体的各系统功能不同程度下降,一到春季,天气回暖,人体的各个系统的功能也被激活,这个时候积极参加户外运动,有助于提升身体素质,促进身体健康,切莫辜负了这大好春光。

1、春游

和亲朋好友一起郊外踏青,通透的阳光照耀出一片好心情。置身于绿野中时,春风拂面,繁花似锦,鸟鸣啾啾,不论谁都会感到心旷神怡。中医认为,春天阳气升发,此时若到户外踏青,对肝脏、筋络、眼睛、大脑、心肺等都有很大的好处。

2、散步

春暖花开之际,一天紧张繁忙工作之后,到街头巷尾走一走,可以很快消除疲劳,由于腹部肌肉收缩,呼吸均匀乃至加深,利用血液循环,增加胃肠消化功能。众多寿星的长寿秘诀之一,就是每日要有一定时间散步。

3、慢跑

慢跑对改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。



4、放风筝

放风筝是一项有益于身心健康运动。让身体随放飞的风筝不停地移动以活动四肢百骸,改善血液循环,可获得消除积热、祛病健身的功效。同时,放风筝时,双眼极目蓝天,远望风筝千姿百态的飞行动作,还可调节视力,消除眼肌疲劳,对改善视力、预防近视有较好的效果。此外,当放飞者全神贯注地放风筝时,心无杂念,胸中的种种忧愁自然也会消散于万里晴空中。

5、游泳

游泳是公认的最好的健身方式之一,是最受欢迎的健身运动项目之一。人的体温和水温、气温之间都存在差别,经常游泳能改善神经系统对体温的调节功能,提高人体对气候冷热变化、尤其是对低湿的适应能力。适当地进行游泳锻炼,不仅能给人带来心理上的愉悦,塑造流畅和优美的体型,还能够增强心血管系统的机能,增强体质,提高协调性。

健身小贴士

1、要循序渐进、因人制宜,且要充分热身,比如踝关节、膝关节、腰部、肩关节等等。如果在健身时不注意热身,很可能造成肌肉关节的损伤。

2、选择喜爱并适合的健身项目,长期坚持。健身贵在持久,而生活中很多人健身都是“三分钟热度”,因而健身效果不明显。

3、注意防寒保暖,健身时间可选择14:00至20:00。晨练也可以,但必须选择空气环境好的地方。初春早晚依然较冷,且气候多变,所以户外运动应注意防寒保暖,避免着凉感冒。

4、多喝水保持机体水分。当前气温尚低,人们锻炼时往往忽视饮水的重要性。事实上,此时气候较为干燥,运动中又要大量排汗,所以此时锻炼应注意水分的及时补充。

5、微微出汗效果更好。春天白天温差大,运动过程中身体发热后,不要马上脱衣服,以免着凉。不要以为出汗越多运动的效果就会越好,运动锻炼时身体微微出汗效果会更好。因为出汗过多,身体的毛细血孔就容易扩张,再加上气温比较凉,凉湿之气就会乘机侵入体内,可能诱发春季呼吸道疾病。

6、锻炼后需“冷身”:剧烈运动后,应该以一些节奏慢的简单运动如慢跑来结束锻炼,以让血压缓慢下降,避免心脏供血不足乃至引起其他不适。

7、锻炼时间不宜过长。专家建议,中老年人锻炼时间应该在15分钟到30分钟左右;青年人的时间可以稍延长,但最好也不要超过2个小时,否则身体会出现疲劳反应,而且也容易发生伤病等意外情况。

对付“春困”

向您推荐6种提神解乏的食物

春天风和日丽,但人却容易感到困倦。疲乏头昏欲睡,早晨也不醒,这种现象就是大家所说的“春困”。有专家认为,春天犯困不是因为需要更多的睡眠,而是由于体内循环季节性差异,皮肤末梢血液供应增多,汗液分泌增加,各器官负荷加重,供应大脑的血液相对减少造成的。

那么春季如何提神解乏呢?提神解乏吃什么呢?广大吃货对此一定非常关心。

1、香蕉

香蕉被称为“高能量的食品”,含有极易为人体吸收的碳水化合物,同时还富含钾。钾在人体内能够帮助维持肌肉和神经的正常功能,但它不能在体内储存很多时间,人在剧烈运动后,体内的钾会降得很低。研究表明,钾过低会导致肌肉疼痛,心律不齐,反应迟缓等,而吃几根香蕉则可补充钾的不足。

2、草莓

草莓含有丰富的维生素C,而维生素C有助于人体吸

收铁质,使细胞获得滋养,因此多吃草莓能使人精力充沛。

3、麦片

有人发现,早餐中纤维含量高的话,就不会有饥肠辘辘的感觉。营养学家为此解释说,纤维能使消化的速度放慢,持续不断地向血管供应碳水化合物,使人体源源不断地获得能量。燕麦片是一种富含纤维的食物,能量释放缓慢而又均衡,可使人体血糖水平一直维持在较高水平,因而不会很快感到饥饿且精神饱满。

4、豆类

铁质是产生人体能量的主要介质,它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。因此,如果人体内缺乏铁质,就会导致贫血,使人感到头晕,乏力。虽然猪肝和瘦肉是铁质的最佳来源,但经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆,也能起到补充铁质的作用,并能有效地改善疲惫、无力的状况。

5、菠菜

菠菜中含有女性比较容易缺乏的矿物质——镁。女

性每日摄入的镁如果少于280毫克,人就会感到疲乏。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量。

6、脱脂酸奶

许多妇女在经期前后会感到乏力嗜睡。一项研究表明,多吃含钙丰富的食品,如脱脂酸奶等,可以明显改善这种状况。如果每天吃3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶,就可使腹痛、疲乏、心情烦躁等症状有所减轻,因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。

此外,在日常生活中,一要保证睡眠,早卧早起,克服消极懒惰思想情绪;二要积极参加锻炼和户外活动,改善血液循环;三要适当增加营养。研究证明,缺乏B族维生素与饮食过量是引发春困的重要原因,故宜多吃含维生素B族丰富的食品,但吃饭不宜太饱;四要保持室内空气流通,少吸烟,如不太冷,适当减些衣服,或用冷水洗脸,都会使困意尽快消除。

本版文字 本报记者 肖龙凤 实习生 李旭

