

抻一抻懒筋,对身体大有好处



抻一抻筋,做做拉伸运动,看似很简单,但把它加入到日常的锻炼中,不仅可以减压、放松精神,还对身体大有好处。有时间做拉伸运动的人会发现它对正式锻炼和日常生活有很大的帮助。今天就来跟大家分享一下,做拉伸运动对身体健康的积极作用。

动态和静态,拉伸运动有讲究

拉伸是任何能使肌肉(包括肌腱、韧带和结缔组织)得到暂时性延长的运动。每次移动身体的时候,总会有某个部位被拉伸。

拉伸可分为两种基本类型。静态拉伸是指移动到运动范围的末端,然后保持这个姿势。静态伸展的例子包括把脚跟往臀部方向拉动(用来拉伸股四头肌),或者在头顶弯曲肘部(用来拉伸肱三头肌)。

另一方面,动态拉伸是在更大范围的运动过程中进行的主动、控制性的动作。动态拉伸的例子包括行走式箭步蹲、手臂绕环和深蹲等。在通常情况下,动态拉伸适合在正式锻炼前做,这样能让肌肉、肌腱和韧带做好准备;静态拉伸适合在锻炼后做,用来冷却和放松肌肉。

拉伸对身体有八大好处

- 1.提高身体的灵活性。拉伸增加一个关节或一组关节的运动范围。立竿见影的效果是,神经系统对拉伸姿势变得更耐受,但这个效果在一天甚至几个小时就会消失。如果想长期提高身体灵活性,建议每周需要努力拉伸5至6天。
- 2.有助于在锻炼时更好激活肌肉。坚持有规律的拉伸练习,还能改善运动表现。运动范围越大,就能激活更多的肌肉。例如,如果腓

绳肌的运动范围受限,在做单腿硬拉时只能激活40%的肌肉。然而,如果腓绳肌的灵活性增加,就能激活60%的肌肉。最终结果是你能增强肌肉力量,举起更沉的重物,身体变得更强壮。

3.日常生活感觉更轻松。增加灵活性不仅能提高锻炼水平,还能让日常生活变得轻松自如。虽然你可能没有意识到这一点,但有很多日常任务(如坐在椅子上和从椅子上站起身,以及弯腰抱起蹒跚学步的幼童)涉及一定程度的灵活性。

4.为正式锻炼做好准备。运动生理学专家通常建议在锻炼前做动态拉伸。这是因为锻炼前的动态拉伸是“在快速移动之前缓慢移动的一种方式”。这样做,可使身体做好进行有效锻炼的准备,以产生和吸收比较强的力。

动态拉伸也有助于激活意念与肌肉的联系。意念-肌肉联系是指仅是在脑海里想想在移动身体时激活的那些肌肉,肌肉就能在锻炼过程中更有效地工作。例如,在做硬拉时能充分调动腓绳肌和臀肌,而不是下背部的肌肉。

5.降低受伤风险。在锻炼前热身有助于降低受伤的风险,而动态拉伸是热身的一个组成部分。动态拉伸有助于预热肌肉、关节和肌腱,并暂时性地增加运动范围,进而在锻炼过程中用理想的姿势来完成动作,也就降低了受伤的几率。

以深蹲为例,如果你在做这个动作之前没热身,身体就无法充分蹲下。为了弥补缩短的运动范围,身体不得不向前倾,这会给背部施加压力,或者膝关节向内,从而导致关节疼痛。然而,如果你在做深蹲之前先做动态拉伸,就能高质量地完成深蹲且无疼痛。

6.有助于在运动后使身体平静下来。锻炼结束后做静态的拉伸有助于降低心率,平静呼吸,并更快地缓解你在锻炼时处于的高度兴奋状态。实现这种平静状态的另一种方法是把静态拉伸与深呼吸结合起来。锻炼后做拉伸还能增加血流量,提高氧气含量,向身体和肌肉输送营养物质,从而促进恢复。

7.精确定位身体失衡的部位。拉伸能用来确定身体中特别紧绷和平衡性欠佳部位,这样就能在这些区域导致受伤之前,有机会纠正它们。例如,你通过做箭步蹲来拉伸髋屈肌时发现右侧下沉的位置比左侧深,这就提醒你注意,髋关节打开时不平衡。这个问题也会出现在你做其他涉及髋部的锻炼动作时,如跑步、深蹲和臀桥。在日常锻炼时增加更多的单边训练,有助于消除这种失衡。

8.减轻疼痛。久坐不动会导致某些肌肉(如髋屈肌)缩短以做出适应,从而感觉“紧绷”。经常做静态的拉伸动作有助于逆转肌肉的这种适应性缩短,从而通过增加肌肉的灵活性来减轻疼痛感。

你也可以通过在白天更多地移动身体来对抗这种紧绷感。一种简单的方法就是每小时做5分钟的动态拉伸,如髋部绕环和摆动双臂抱住对侧身体。

做拉伸时可以借鉴的一些小窍门

拉伸动作不必保持很长时间。静态的拉伸动作至少保持30秒,这么长的时间足以感受肌肉收缩和放松。坚持超过一分钟反而不会带来更多的益处。至于动态拉伸,没有固定的保持时间,感觉身体得到充分预热即可。正式锻炼的强度越大,做动态拉伸的时间应当越长。

拉伸时不应感到疼痛。拉伸不一定会让人感到舒服,但也不应该觉得疼。如果你在拉伸的时候感觉到灼热、麻木或刺痛,可能是刺激到了神经。在这种情况下,应当缩小拉伸的幅度,等待不适感完全消散后,再恢复做拉伸。如果做得正确,拉伸对大多数人来说是安全的。

拉伸不是达成健身目标的神奇解决方案。在日常锻炼中加入拉伸是正确的选择。然而,只有持之以恒,才能收获拉伸的益处。例如,为了取得显著效果,建议每天做三次(早上、下午和晚上)拉伸。投入明显增多后,你会在两周到一个月内注意到灵活性有所提高。但不要期望灵活性发生极端的变化。

(北京青年报 吴海燕)

吃不胖长不高,或是脾胃失调

孩子是家长的心头肉,太胖或太瘦都令人发愁。如果不是吃得过多或过少导致,就要考虑孩子的脾胃是否不够“健壮”了。除消化不良,脾胃功能损伤还会带来种种身体异常,比如胃口不佳、积食、有口臭、腹痛腹泻或便秘,孩子身体往往也不健康,表现为比同龄孩子矮小、经常生病,严重的甚至有面黄肌瘦、营养不良、生长发育缓慢等表现。

中医认为,脾胃是气血生化之源,机体营养物质赖其提供。小儿气血来源、肌肉丰富、肢体健壮等皆与脾密切相关。由于小儿生机勃勃、发育迅速,生长旺盛,对精血津液等营养物质的需求较成年人更多,但小儿脾胃运化功能尚未健壮,饮食稍增,即易引起运化功能失常,常出现食滞、呕吐、腹泻等症,甚至影响生长发育。

因此,爸妈们更加需要关注小儿的脾胃健康,千万不要因为脾胃虚弱从而影响营养吸收,最终导致孩子消化不良、吃不胖、长不高。尤其对于瘦弱的孩子来说,更要健脾胃。如何给孩子调理脾胃?最主要的是从饮食和日常生活入手。



饭要定时,食要定量。人体有定性的生物钟习惯,孩子的饮食要做到定时定量,且不过饥过饱,不规律的饮食节奏,经常性的暴饮暴食是摧残孩子脾胃功能的元凶。

注意荤素搭配。饮食搭配要荤素均衡,避免长期吃油腻的食物和甜食,很多孩子喜欢吃汉堡、蛋糕、膨化食品、冷饮,这类食物最伤孩子脾胃。

日常多运动。除了注重调理脾胃,还需要通过运动改善身体的整体情况,运动有利身体代谢和排毒,增强孩子抵抗力。

(生命时报 黄静)

四类人喝水悠着点



天气逐渐转暖,为了解渴散热,人们对饮水量的需求增加了,一些年轻人甚至早早喝上了冰镇可乐、红茶等饮品。诚然,作为占人体重量60%-70%的重要成分,水在体温调节、新陈代谢、各种物质吸收、排泄等方面都起着重要作用。但是,有些人喝水不可随心所欲,要注意用量、温度等,以防损害身体健康。

青光眼患者。青光眼患者短时间内摄入大量水分,会使血液快速稀释,引起血液渗透压降低,从而导致进入眼内的房水增多,房水对维持眼内压力尤为重要,眼压升高,则可能引起闭角型青光眼的急性大发作。因此,对于青光眼患者,尤其是闭角型青光眼患者,应避免一次性摄入大量水分,一次饮水量别超过500毫升。在饮品的类别选择上,青光眼患者也要注意,避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮料。这些饮料对神经系统容易产生兴奋作用,影响自主神经系统的稳定性,可能诱发眼压升高。

心血管疾病患者。及时补水有助预防血液黏稠,降低心梗、中风等心脑血管意外,但这类患者又不能一下子喝得“太猛”,否则会加重心脏负担。另外,过量的冷饮进入胃肠后,会突然刺激胃,使血管收缩,血压升高,加重病情,易诱发心脑血管意外。

肾功能低下者。肾脏负责调节人体内水分和电解质的平衡,并将机体所产生的废物排入尿中。慢性肾功能不全或尿毒症患者,由于肾脏功能逐渐变差,无法排出水分及体内毒素,尿量会变少(每日尿量<400毫升,甚至不足100毫升),需严格限制饮水量,否则喝进去的水排不出来,蓄积在体内,加重心脏负担,严重者还会出现心力衰竭。肾病综合征患者往往会出现大量的蛋白尿,当大量蛋白从尿中漏出后,存留在体内的白蛋白就会减少,机体会因低白蛋白血症而造成血浆胶体渗透压下降,使水分从血管腔内进入到组织间隙,造成水肿。如果患者此时仍然大量喝水,就容易加重水肿。

当然,并不是所有肾脏病患者都要严格限制饮水量,泌尿系结石患者可以适当增加饮水量,以稀释尿液中晶体浓度,减少结晶形成,同时还可促进晶体随尿液排出。

高尿酸相关疾病患者。很多人错误地认为,反正都是水,喝无色无味的凉白开不如饮料畅快。然而,这些饮料往往含大量果糖,进入机体后会加速嘌呤生成,从而诱发高尿酸血症。高尿酸血症不仅会增加肾脏代谢尿酸的负担,尿酸盐结晶还可能堆积在肾脏、输尿管等处。

(生命时报 任野涛)

年过50,调整一下饮食

随着年龄的增长,人体的各个器官会出现不同程度的衰退,生活、饮食等各方面也要随之做出调整。近日,保健营养学专家提出“饮食分龄法”,特别为年过50的人提出了饮食方面的调整建议。

第一,常吃粗粮,补足膳食纤维,预防便秘。中老年人肠胃蠕动减慢,活动量减少,导致便秘的几率大大升高。富含膳食纤维的食物有助促进肠道蠕动,预防便秘。糙米、燕麦、红豆、绿豆、红薯、土豆、山药等全谷物、杂豆和薯类均富含膳食纤维,建议中老年人每天摄入谷薯类食物250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。

第二,常吃肉蛋豆,补足优质蛋白质,减缓肌肉流失。流行病学研究发现,骨骼肌的衰老开始于40岁以后,且骨骼肌数量和质量以平均每年8%的速度在减少。蛋白质是骨骼肌的重要



组成部分,摄入不足可引起肌肉蛋白合成减少,导致骨骼肌质量下降。建议中老年人每天摄入100~150克畜禽肉类或水产品,1个鸡蛋,15~25克大豆或相当量的豆制品。

第三,常吃奶制品和绿叶菜,补足钙,预防骨质疏松。数据显示,骨质疏松已成为我国中老年人人群的重要健康问题之一,50岁以上人群骨质疏松患病率为19.2%,其中男性为

6.0%,女性为32.1%。建议中老年人每天喝300~500克牛奶或相当量的奶制品。绿叶菜除了富含钙,还含有维生素K、钾、镁等多种有助钙吸收的营养素,建议每天摄入200~300克。

第四,多喝水,促进新陈代谢。年龄越大,新陈代谢越慢。多喝水能加速身体的化学反应,提升新陈代谢,将废物排出体外,对预防便秘也有一定帮助。喝水严重不足,会增加泌尿系统结石的风险,还可能出现低血压等情况。值得注意的是,中老年人对于口渴的敏感程度下降,因此一定要多喝水,每天至少喝够1500毫升。

第五,少吃盐,控制血压。随着年纪增长,中老年人的味觉会下降,所以有些人口味会变重,因此要时刻提醒自己做菜时少放盐,可以用香料或者天然带有味道的食材来代替一部分盐。

(生命时报 周春凌)