

傍晚是运动黄金时间

很多人选择运动时间以“是否空闲”为准。但诸多研究显示,傍晚后锻炼能为运动效果“做加法”。天津体育学院体质监测与运动处方研究中心主任谭思洁表示,一般17时以后,身体充满活力、疲劳感低,是运动的黄金时间,具体原因如下。

燃脂。谭思洁表示,研究证明,傍晚运动能更充分调动脂肪分解,有减脂需求的人可选择这个时段。可能有人说,早起空腹晨练也有助燃烧热量。殊不知,早上体温较低,关节和肌肉僵硬,韧带僵硬程度比下午高20%,只适宜进行强度较小的运动,保持身体活力即可。

增肌。肌肉的收缩能力有昼夜节奏变化,谭思洁说,通常17时后,人体摄入氧气的的能力增强,能为力量训练中的肌肉输送更多氧气。同时,体温峰值在16时至18时,可降低肌肉粘滞力、提高身体灵活性。所以,此时进行力量训练,不仅利于提高肌肉力量和耐力,且运动风险低。



适合高强度训练。下午或傍晚进行高强度训练比早上表现更好。谭思洁解释,通常17时至20时,特别是太阳落山时,人体运动能力达到高峰,肌肉和关节较灵活,心跳频率和血压也较稳定,而6时至10时运动能力较低。因此,谭思洁建议,想挑战高强度运动时,可以安排在黄昏时段。

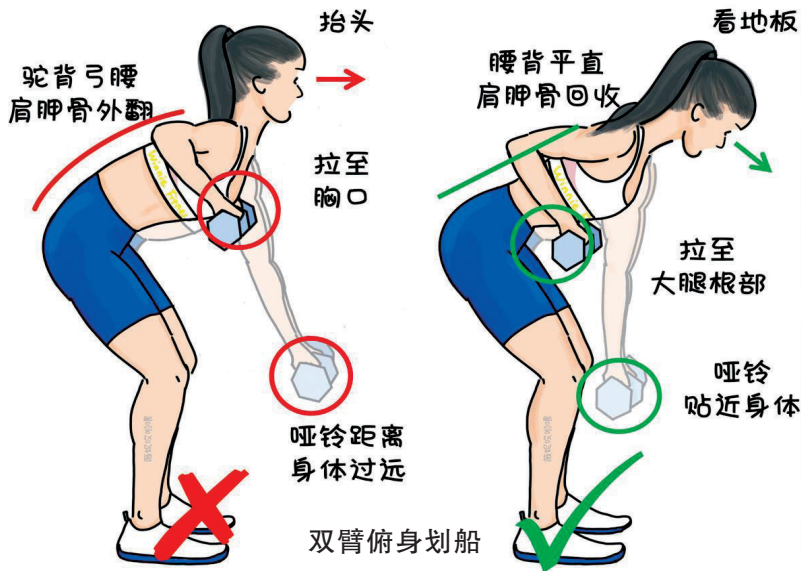
谭思洁提醒,运动没有一成不变的时间公式,只要运动时段适合自己,并能规律地进行,也是一种有效的运动方式,但要注意以下两点:

别带着压力锻炼。朝九晚五的职场白领习惯下班后直奔健身房。事实上,人在刚结束工作时压力值没有减弱,肌肉还处于收缩状态,没有完全放松。建议适当休息,释放一定压力后再锻炼。

不影响睡眠。一些人习惯夜间运动,认为“运动累了更好入睡”,但睡前2小时至3小时锻炼,反而会让大脑处于兴奋状态。睡眠不足会减少蛋白质合成,阻碍肌肉生长,运动效果变差。

据《生命时报》报道

练背真能防脸垮吗



很多面部问题,如脸部下垂、法令纹等早已不是中老年的专利,大批年轻人在生活和工作的压力下,纷纷感叹自己已出现脸垮的征兆。近期,“练背防脸垮”的说法在社交媒体上掀起风潮,打开了不少爱美者对健身的认知。然而,练背真能防脸垮吗?答案确实如此。

从筋膜角度看,人体筋膜遍布全身,而面部肌肉通过后表链筋膜与背部肌肉相连接。筋膜后表链是从颅顶筋膜、帽状腱膜、脸部眉弓、颧骨开始,沿着枕后肌群、竖脊肌、腰骶部筋膜等,到下肢的小腿三头肌、腓绳肌,最终关联到足底筋膜的一条筋膜链。由此可见,背部肌肉衔接颈部、面部肌肉。正常状态下,健康有力的背肌,会将眉毛和额头间的皮肤、筋膜向后拉紧,让人看上去神采奕奕、朝气蓬勃。当背肌松弛无力,机体为了维持头部稳定,会让其他筋膜链中的肌肉进行代偿,如前表线和体侧线的胸锁乳突肌、前深线的斜角肌和颈阔肌等,造成其紧张和缩短,导致后表链筋膜被迫拉长,从而引起下颌缘下垂、眉弓下垂、双下巴等。

简单说,“练背防脸垮”就是体态纠正的过程,通过练背,调整头部、颈部及脊柱之间的平衡。如果背肌力量大,背部就能足够支撑脊柱,脖颈和下颌线的皮肤也会被拉紧,面部线条就会慢慢显现。相反,如果经常驼背,脊柱就会弯曲,脖颈处的皮肤如同松了的橡皮筋,导致双下巴和颈纹越来越多,让人看起来更老。我们发现,当背部发力、挺胸抬头时,双下巴就会消失,但一直挺胸抬头,背部又会累,就想驼背放松。这种累正是因为背部缺乏锻炼,如果背部有力量,挺胸抬头就会变成一个自然而然的状态。

我们可以通过以下几个动作练背,每个动作做20次至30次/组,做2组至3组/天。

1. **双臂俯身划船。**站立,双脚分开与肩同宽,双膝微屈,挺直背部俯身约70度,双手掌心朝外握哑铃,放在身体前面,拉起哑铃时感受肩胛骨内侧有明显的收缩感,哑铃抬至臀部时停留1秒至2秒,然后缓慢还原。

2. **平板支撑划船。**身体呈平板状,双手、双膝分开与肩同宽,双手各握一个哑铃,位于双肩正下方,呼气时向上提起一侧哑铃,吸气时还原,呼气换另一边。

3. **哑铃上拉。**仰卧在瑜伽垫上,屈髋屈膝,手臂向上伸直,手掌朝上握住哑铃顶部,两臂屈肘向头后落至最低点,然后向上拉起恢复原位。

4. **鸟狗式。**屈膝跪姿,两手分开与肩同宽,收紧核心,右臂向前伸直,左腿向后伸直,保持手臂、躯干、腿部呈一条直线。保持身体稳定,两边匀速交替进行。

5. **眼镜蛇式。**俯卧在瑜伽垫上,两腿并拢,脚背、膝盖伸直。两手五指张开向后伸直放在身体两侧,指尖朝向下肢,额头点地,下巴抵住垫子。吸气,慢慢抬高上身,视线看向上方,尽量抬高下巴。呼气,上半身慢慢还原。

据新华网报道

高血压人群运动要注意五点

运动对血压的控制有益,为了规避因运动不当对身体造成伤害,高血压人群在运动的时候要注意以下几点:

第一,不是所有高血压患者都可以运动。1级和2级高血压患者及部分病情稳定的3级高血压患者可以运动,但对于血压波动较大的3级高血压患者及有严重并发症的患者,不主张进行运动。

第二,运动要在医生指导下进行。任何运动都有风险,不论您是哪一级的高血压患者,在运动前一定要咨询医生,在医生指导下选择适宜您身体情况的运动项目和运动时长,切忌盲目跟风,别人怎么练就怎么练。

第三,运动过程中最好实现实时血压和心跳监测。伴随着科技产品的发展,很多运动腕带都具有实时监测血压和心跳的功能,建议运动时根据医生指导将血压和心率控制在合理范围之内,切忌运动时一高兴就突破了运动心率或血压上限。

第四,运动频次和运动强度要控制好。运动可使收缩压和舒张压有一定程度的降低,一般运动带来的降压效果可以维持22小时到24小时,从科学健身和运动安全、有效性方面考虑,运动时遵循中等强度、短时间、多次的原则。

第五,运动要长期坚持才有效。研究表明,高血压人群经过最少一个月的科学运动疗法才能初见成效,坚持两个月才能有一定成果,半年左右超80%的高血压受试者血压下降明显。

总的来说,目前对于高血压人群药物治疗是根本,运动疗法仅是药物控血压的一个辅助手段,切忌盲目停药。运动降血压跟高血压治疗一样,需要长期坚持才有效。

据《燕赵老年报》报道

五种散步法适合不同人群

众所周知,散步对防治疾病、延年益寿等都有好处,但散步也有不同强度、时长,适合不同类型的人群。

普通散步法:速度以每分钟60步至90步为宜,每次20分钟至30分钟。适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症、呼吸系统疾病的人。

快速散步法:散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟走90步至120步,每次30分钟至40分钟。适合慢性关节炎、胃肠道疾病恢复期患者。

逍遥散步法:饭后缓步徐行,每次5分钟至10分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

摩腹散步法:散步时,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行。每分钟40步至60步,每次5分钟至10分钟。适合患慢性胃肠疾病、肾病的人。

摆臂散步法:散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,每分钟60步至90步。有助于增强骨关节和胸腔功能,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

据《中国中医药报》报道

