



健身的广场舞 如何跳不伤身

□本报记者 黄葵 文/摄

现在广场舞在大江南北都很流行，而且广场舞大都在傍晚或者晚上，也许是因为这个时间大家都空闲。那么，晚上的广场舞是不是健身的最佳时间呢？这个时间锻炼身体会有什么坏处吗？带着这个问题，记者走访了北京中医药大学附属东方医院亚健康科主任医师韦云教授。

本期嘉宾
韦云

北京中医药大学附属东方医院亚健康科主任医师



韦云教授告诉记者，日生阳，月生阴。锻炼身体也要跟着太阳走，中医有个说法：平旦（太阳刚升起）人气生，日中人生隆，日暮人气降，日落人气衰。人是自然之子，人的活动要随着自然规律走，说得准确点就是根据太阳的升降来安排自己的活动，即天人相应。

上午或者下午阳光很好的时候，大自然阳气足，人的阳气也足，此时锻炼身体，人能够吸收自然的阳气，来补充自己的阳气，起到锻炼身体的目的；而在日落之后，大气中的粉尘、汽车尾气的浓度、植物中二氧化氮等各种代谢物都比较多，自然中阴气也重，这个时候锻炼，人体需要调动自身的阳气来适应自然，那么就会伤害自己的阳气，起不到养生的作用，反而会伤身。跳广场舞不伤身的话，可以安排在中午休息时间，如果退休了，则上下午都可以跳。

燃烧脂肪也要悠着点

针对久坐的上班族，韦云教授指出，大家都知道，久坐伤肉，久视伤眼。”其实，久坐的伤害还非常多，久坐让能量聚集，使人肥胖，血液循环受到阻碍，脏腑功能衰退，比如心脏和肺功能变得越来越弱，肌肉力量越来越小，大脑对肢体的支配能力以及灵活性越来越差等等。因此，大家每周最好有三天能锻炼身体，每次最好达到1个小时。

心率保持在100次/分钟的运动量为有氧运动，因为此时血液可以供给心肌足够的氧气；因此，它的特点是强度低，有节奏，持续时间较长。要求每次锻炼的时间不少于1小时，每周坚持3到5次。这种锻炼，氧气能充分燃烧（即氧化）体内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，是健身的主要运动方式。广场舞属于有氧运动吗？请您加入进去……

那么什么是有效率的锻炼呢？韦云教授说，有效率的锻炼的标准至少有两条，首先是要微微出汗，其次是要让自己的心跳增加并不超过基础心率20%的量，如果你的心跳原来是80次/分钟，锻炼后的心跳达100次/分钟。还有一个评价锻炼有否

有效率的方法是，经过一晚上的休息，第二天的体力是否能恢复正常，如果两三天恢复不了体力的话，那么你的运动量就要考虑减一减。那些从来不锻炼的人，一旦锻炼就不注意运动量的控制，然后就是好多天缓不过来，这显然是不对的，也是十分有害的。

韦云教授特别强调，病后的人不提倡突然进行体育锻炼，要循序渐进增加活动量；体弱的人，则要循序渐进地增加运动量；正常人群，要根据体力、体质、爱好，选择适合自己的运动方式。

运动时注意“四忌”

韦云教授指出，通常情况下，运动前一定要做好准备，碰上大雾、阴霾天气，应该取消预定的运动计划。运动时应注意以下几点：

一忌不做准备运动。在体育锻炼前做些简单的四肢运动，对安全有效的锻炼身体有好处。因为在寒冷的冬天，人体因受寒冷的刺激而使肌肉、韧带的弹性和延展性明显降低，全身关节的灵活性也较夏秋季节差得多。锻炼前不做准备运动，则易引起肌肉、韧带拉伤或关节扭伤，致使锻炼不能正常进行。

二忌大雾天气锻炼。雾是由无数微小的水珠组成的，这些水珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质。如雾天进行锻炼，由于呼吸量增加，势必会吸进更多有毒物质，影响氧的供给，这会引发胸闷、呼吸困难等症状，严重者会引起鼻炎、肺炎、结膜炎以及其他病症。

三忌用嘴呼吸。无论是锻炼还是在平时，都应养成用鼻子呼吸的习惯。因为鼻孔里有很多纤毛，能够滤清空气，是呼吸系统的第一道屏障，使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

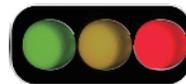
四忌不注意保暖。运动时不可忽视保暖，否则会引起伤风感冒。天气冷的时候，可待身体发热后再逐渐减衣，开始锻炼时不必立即脱掉衣服，也不要等大汗淋漓时再脱衣服，否则容易感冒和受寒。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



三类人吃大蒜最伤肝肾

肝病患者不宜吃。大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用，从而加重肝炎病人的恶心等诸多症状。另外，大蒜的挥发性成分可使血液中的红细胞和血红蛋白等降低，并有可能引起贫血，不利于肝炎的治疗。

非细菌性腹泻不宜吃。发生非细菌性的肠炎、腹泻时，不宜生吃大蒜。

眼病患者不宜吃。中医认为，长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”。



毁营养的一道家常菜

地三鲜，这道家常菜很多家庭都会做。土豆、茄子和青椒，经过油炸和红烧的工序后味道绵软香浓。三种食材中都含有无机盐——钾，但经过高温油炸其会大量丢失。茄子中富含的维生素P，具有降低血脂的功效，可经过油炸后，茄子会像海绵一样吸收大量的油，几乎完全损失了健康益处。另外，青椒和土豆中本来含有丰富的维生素C，在油炸后也几乎损失殆尽。



海鲜吃多会伤免疫力

新研究发现，通过吃海鲜而摄入体内的汞可能会增加自身免疫系统疾病风险，育龄女性危险更大。

研究发现，旗鱼、鲑鱼和方头鱼等鱼类含汞量最高，而虾、罐装淡金枪鱼和三文鱼含汞量相对较低。

海鲜富含多种关键营养素，具有多种健康功效。但为了预防自体免疫疾病，育龄女性最好选择含汞量较低的海鲜。

绿灯



嗓子干痒咳嗽
喝鸭蛋薄荷汤

俗话说：鸡蛋养脾胃，鸭蛋养肺肾。鸭蛋性凉，味甘、咸，入肺、脾经，具有滋阴清肺的作用。有大补虚劳、滋阴养血、润肺美肤等功效；适于病后体虚、燥热咳嗽、咽干喉痛、腹泻痢疾等病患者食用，特别是患有肺热咳嗽、咽喉肿痛的患者，吃起来效果更好。食后气滞及脾胃虚寒者忌食。



男人喝西红柿汤有特效

西红柿含有丰富多样的营养元素，如维生素C的含量就大约相当于西瓜的10倍，而且由于有机酸的保护，在贮藏烹调过程中，西红柿所含的维生素C不易遭到破坏，人体利用率很高。

据日前公布的一项研究显示，男性每天喝西红柿汤能增加人体对番茄红素的吸收，从而有助于生育力的提高。



姜醋泡脚罕见功效

睡前用热水泡脚能辅助缓解失眠不假，但每个人的体质不同，同一种方法也会效果各异。心脾两虚的失眠者，建议可在热水中加些生姜和醋。

姜醋泡足的方法主要适用于心脾两虚的心神不宁者，也就是有多梦易醒、健忘、头晕目眩、四肢乏力、精神疲惫、饮食无味、面色少华等症状，且兼有足癣、皮肤干燥者更宜。

先取生姜适量，切成片放入水中煮沸1~2分钟，再加水调节温度至42℃~45℃，加入食醋适量，泡足15~20分钟。