



里约奥运会上,中国代表团里人气最高的当属中国游泳队,不仅成绩斐然,更出现洪荒少女傅园慧等网红人物,让游泳队成为了中国代表团的“德云社”,一下圈了不少粉丝走进游泳馆游泳健身、运动减肥。那么,如何在畅享水中清凉的同时达到健身的效果呢?在水中运动健身的方法有哪些?又有什么注意事项?让我们来听北京康复医院骨科康复中心骨关节康复科李强主任说说。

塑形体 享清凉 水中健身好处多

□本报记者 陈曦

记者:水中运动健身有什么方法?

李强:水中运动健身的方法很多,最常见的是游泳,另外,还包括在水中漂浮、慢跑、快步走、健走、水中有氧操、韵律游泳、花样游泳等多种形式。因此无论是否会游泳,均可以参与。

记者:水中运动健身有什么好处?

李强:天气炎热时,选择水中运动健身,消暑纳凉是很多人选择它的最主要原因。当然,水中健身可以充分利用水的阻力和浮力的特点,锻炼人的力量、耐力,减肥瘦身,塑造完美的形体。同时水中运动还能增强生理机能,肌肉的活动,加上浮力、水压共同挤压血管,促使循环机能增强,代谢调节能力增强。

记者:水中运动健身与陆地上健身有什么区别?

李强:首先,在水中,水的浮力作用可大大减少地面对身体各关节的冲击力,使人体各关节不易受伤,尤其适合体态肥胖者。另外,在水中运动的阻力比在空气中运动要大,可以增加身体外负荷,按照相同的频率做动作,运动量要大大强于地面运动。最后,由于水温低于空气,人们需要消耗更多的热量来保持体温。一般来说,一个人在泳池中运动20分钟所消耗的热量相当于同样强度的陆地运动1个多小时。

记者:水中健身前,需要做什么准备?

李强:在入水之前一定要做充足的准备活动。因为现在天气热,不做准备活动马上入水,水温、体温、气温相差大,骤然入水,会造成身体不适,甚至溺水。可以通过采取跳跃、慢跑、压腿、拉伸关节等方式热身,入水前先用水湿润全身,以适应水温,然后下水。同时尽量避免空腹进行水中运动,以避免低血糖、体能消耗大等造成在水中出现肌肉颤抖、头晕眼花、虚脱、昏迷甚至可能直接溺水。

记者:水中健身还是具有一定危险的。但是现在,很多孩子也喜欢在水中玩耍,那家长们应该注意些什么?

李强:确实,孩子们大多都喜欢玩水,而水中健身不仅能锻炼他们的协调性、平衡感,还能增强肠胃消化功能,对治疗儿童腹泻也有帮助。但是家长们在带孩子进行水中健身时,要多加注意。

如果孩子年纪较小,家长可以给他们带上游泳圈,轻轻放在水池中,先让他适应水中的感觉,打消对水的恐惧。然后家长双手握着孩子的上臂,按节拍前后摆动其上臂,小角度地做圆周外展,锻炼孩子的上臂关节。或者将孩子的救生圈按顺时针和逆时针方向旋转,锻炼孩子的平衡感。此外,可以让孩子在水中多练习蹬腿。练习时,最好选择泳池中水位较浅的部分进行,这样可以确保自身与孩子的安全。运动的时候要适应孩子的身体条件,不要用力过猛、过大,以避免对孩子的身体造成不必要的损伤。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院骨科康复中心骨关节康复科主任 李强

记者:在水中运动的过程中,如果身体出现抽筋,应该怎么处理?

李强:抽筋是水中运动中经常遇到的意外,主要原因一是事先准备活动不足,骤然运动,导致肌肉过度痉挛发生抽筋;二是运动时间太长,肌肉疲劳,乳酸聚集过多,导致抽筋。因此,为避免意外,下水前必须做热身运动。如果发现抽筋现象,应马上停止水中运动,立即上岸休息,并对抽筋部位进行按摩。如果在深水中发生抽筋,千万不要慌张,应向岸边呼救。在水中可采用拉长痉挛肌肉的方法,当痉挛的肌肉被外力牵拉伸长到一定程度后抽筋一般即可解除。比如常见的小腿抽筋,可以用力把脚掌向上翘,以牵引抽筋的肌肉,坚持一会儿,使收缩的肌肉获得松弛。如不缓解,可以改变泳姿,用手臂划水,到岸边水浅地段处理。

记者:水中运动健身有这么多好处,是不是男女老幼都适合呢?

李强:水中运动健身的好处虽多,但并不适合所有人群。水中运动健身会增加心脏的负担,所以并不适合心血管疾病患者。同时由于水中运动强度大于陆地运动,但疲劳感并不强,健身者容易超负荷,因此运动时节奏需比陆地慢,时间适当缩短,一定不要盲目相信自己的“洪荒之力”,要注意休息。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

脸皮还是“厚”点好

□毛圆圆

生活中,要是说谁“脸皮厚”,往往不是一个好词,不过要是从生理的角度来说,脸皮厚一点却是我们健康肌肤的必备。

角质层是皮肤抵御外界刺激的主要方式,对皮肤起到重要的屏障保护作用。角质层主要有两大功能,一个是保湿功能,另一个是防御功能。

然而现在美容化妆品越来越普及,很多人片面追求“美白”、“嫩肤”等功效,去角质成为一种趋势。这类嫩肤手段在短时间使用确实可以改善肤质,但是过于频繁去角质会造成皮肤屏障



功能的受损,结果就是皮肤保湿功能下降,防御功能受损害,外界的物理性损伤、化学性刺激更容易透过皮肤屏障,引发肌肤反复的潮红、过敏。

日常对于皮肤护理应该以适度清洁为主,不能片面追求“嫩白”的效果,才能更好地重建屏障功能。如果要去角质,一般建议半个月一次比较合适。

每月一名免费植牙 火爆开启 “一颗都不能少”全城寻找缺牙者

秋季引爆种牙热 每月成功案例累计植牙上百颗 实力创造新纪录

夏去秋来,秋季种牙正当时,恢复时间更短,效果更好,过程更舒适。因为专注所以更专业,高端平价,专注植牙,一个不一样的齿科连锁。思想的巨人拒做行动的矮子,每月一名免费修复,口腔健康公益,我们在行动。

修复缺牙 享美味保健康

俗话说:“民以食为天。”而食以齿为本,只有好牙齿才能享受好美食!牙齿缺失会导致咀嚼力减退,食物嚼不碎进入胃肠,胃肠系统的负担加重,会导致胃肠功能紊乱,必定会影响身体的状况,从而引起全身性疾病,正所谓“百病由口生,齿健人长寿”。

之所以说牙齿好是人健康长寿的根本,是因为从医学的角度来说,牙齿牵动人体很多神经,首先牙齿碰撞和咀嚼能补肾气,肾气足则自然耳聪目明;另外牙齿咀嚼可以调节脑神经,增强记忆力;还可活动面肌,加强面部血液循环,改善面部的营养。试想一下,如果没了牙齿,这一切要从何谈起?

修复缺牙 选对技术是关键

我们知道,缺牙修复有三种方式:活动义齿、固定义齿、种植牙。活动义齿价格低廉,但稳固性差,咀嚼力差,易引起缺牙区周围牙槽骨萎缩,引发邻牙松动以及其它口腔问题。固定义齿稳固性和咀嚼力优于活动义齿,但需要固定在正常牙齿上,容易磨损牙槽骨和周围的健康好牙。

种植牙克服传统牙齿修复手段的弊端,为缺牙者带来了福音。种植牙可根据不同类型牙齿缺失者的具体情况选择合适的种植体,为您量身定制,量体裁“牙”。不伤邻牙,短时间内就可以完成,技术可靠。

种植牙凭借舒适自然,稳固耐用,安全简单,方便快捷等显著特点成为越来越多缺牙者首选的修复方式。

修复缺牙 实力打造高端种植牙

种植牙采用尖端的种植设备,根据每个人的牙槽骨情况量身定制,因此种植牙对医生技术以及医院设备等各方面要求是很高的。

为了给广大缺牙顾客更好的保障,我们紧跟国际潮流,关注国际前沿技术,引进全新数字智能设备定位设计,精准无误差;以先进、精密、专业的技术,保证治疗安全性、高效性;另外,凡在本院做种植牙的顾客均可获得一份相应的质保书,瑞士精细种植牙

给您终身质保,让您无忧植牙安心用牙,一纸承诺终身保证!

不求名气,更重信誉,坚持踏踏实实做事是我们一贯秉承的信念,始终以更优的品质、更实在的价格回馈顾客,只为让京城百姓都能种上一口好牙。时值天气转凉,植牙旺季,美年口腔疯狂大放价,部分种植牙直降万元,更有五千元种牙大“惠”!详情咨询010-53325586。

“一颗都不能少”全城寻找缺牙者

秋高气爽,天气转凉,老年人种植牙正当时。但是当别人都忙于种牙的时候,你是否因为各种原因种不了牙,只能继续忍受缺牙之痛,每日面对美食有口难咽,独自垂泪……美年口腔,专注植牙,每月200余颗成功植牙案例,为了回馈广大顾客,即日起寻找缺牙者,每月送出一个免费修复牙齿名额,助力老年人牙齿健康,诚挚希望所有人早日恢复正常咀嚼,畅享美食,健康长寿。公益活动,我们永不止步!

活动时间:本期截止到8月31日

活动内容:来信或来电说出您的故事(缺牙的故事、感人的事迹、特殊的经历),来信可附带荣誉证书、残疾证、低保证、贫困证明等有效证件复印件(请将姓名及联系方式写在背面)。

入选者(会以电话通知)可获得单颗种植牙,或全口、半口活动义齿,费用全免。

另外,活动期间预约到店者皆可获得精美礼品一份,可享五折植牙。

咨询电话:010-53325586
邮寄地址:北京市朝阳区广渠路21号金海商富中心B-715,王真(收)。

北京美年美康门诊部
010-5332-5586
400-991-8973