

连日来京城气温的升高,让人不知不觉间嗅到了春天的味道。春天万物复苏,是运动健身的好时节,不论是室内健身房,还是户外公园和广场,都能看到锻炼者的身影。越来越多的人告别“冬眠”,伸伸懒腰,走出家门,去选择适合自己的健身运动。不过,天气乍暖还寒时同样是病菌滋生、疾病多发的季节。因此,一些运动误区你必须知道,千万不能让健身变成伤身。

误区一 强度越大 减肥效果越好

看着自己身体冬天堆积的脂肪,很多人会迫不及待地进行高强度的运动,以达到减肥的效果。然而,研究表明,运动时首先分解的是人体内的葡萄糖,然后才开始消耗脂肪。剧烈运动时,人体的糖分来不及经过氧气分解,从而产生乳酸堆积,往往无法保证体力能坚持到消耗脂肪的阶段,因而脂肪消耗不多,达不到减肥的目的。

此外,由于冬季刚过,人体内的骨骼和韧带处于僵硬状态,关节黏滞性较强,贸然进行高强度运动,身体难以适应,会出现严重的疲劳感,还可能引发肌腱和肌肉拉伤,甚至发生猝死。因此专家建议,春季健身时应以不出汗或微出汗为佳。

误区二 出汗越多 锻炼效果越好

大多数人认为,运动过程中出汗越多,运动效果越好。其实不然。专家表示,人体的汗腺分为活跃和保守型两种,这与遗传和分泌有很大关系。对于不喜欢出汗的人来说,可不能强求自己的身体。立春后的气候多风。运动出汗后很多人急于脱减衣物,但此时的毛孔扩张会让凉湿之气趁虚而入。中医常讲,当风邪侵袭人体后,侵犯上焦肺,人体最易感染肺炎等疾病。

专家建议,应该等到运动后身体微微发热时再减衣。运动出汗后,也要给身体一个缓冲时间再去洗澡。同时,携家人或三五好友去登山、踏青郊游,同样可以达到锻炼的目的。



误区三 闻鸡起舞 晨跑晨练不能少

鸡年到了,很多人锻炼也要闻鸡起舞,晨跑和晨练成为每日必做事项。但其实,有时候懒一点才好。相比较早晨,傍晚是更适合运动的时间。

专家表示,首先,早晨人的血液凝聚力高,血栓形成的危险性也相应增加,是心脏病发作的高峰期。此外,春天最低气温一般出现在凌晨5时左右,室内外温差比较大,更容易引发关节疼痛及胃痛等症状。

即便选择晨练,也最好是在日出以后。因为植物在夜间无光

条件下是吸收氧气,释放二氧化碳的;清晨尤其是树林中会有大量的二氧化碳,此时的空气是一天中最不洁净的,长期在这种环境中晨练会出现胸闷、气短、心律失常和记忆力减退等症状。

误区四 春光无限 晒太阳越多越好

相比冬季,春季阳光照射开始增强,暖洋洋的日光晒在身上很是惬意。其实,晒黑是从春天开始的。防晒是在与紫外线做斗争。春季阳光虽然柔和,但云层较薄,可穿透的光线比夏季更多,紫外线强度高,更需要做足防御功课。不仅如此,爱美人士需注

意,紫外线对色斑和雀斑的促进作用是日积月累的渐变结果。

因此,在春季运动时,要注意适当使用防晒霜、隔离霜或防晒衣帽等物品。在雾霾天气时,应减少户外运动时间,若外出,最好佩戴防护口罩等。

误区五 一双鞋 跑遍天下都不怕

由于奉行节俭至上原则,很多人不管是跑步、打篮球还是登山,都用一双运动鞋搞定,更有甚者选择不穿运动鞋。而这往往会对身体造成很大损伤。

专家表示,进行慢跑时,如果穿着不适的鞋子,在脚踏地的刹那,距骨下关节呈4度内转,当地面不平或跑步速度增加时内转角度还要更大。因此,若是鞋子不适当,常会引发脚部和踝关节的不适,产生运动代偿。足部的过度使用或不当使用还会引发肌腱炎、骨刺增生等运动伤害。

因此,在选择运动鞋时首先要关注功能性,了解运动鞋的止滑功能、减震功能和稳定性。止滑性能好的运动鞋可以加大摩擦,在跑步和登山运动时需要。减震性能好的鞋可以减缓外力对脚的冲击,进行球类及跳跃类运动时应优先选择。

误区六 口渴难耐 运动后狂补水

运动后口渴难耐,需要及时补充水分。但是很多人直接就把水往嘴里送,这存在很多问题。

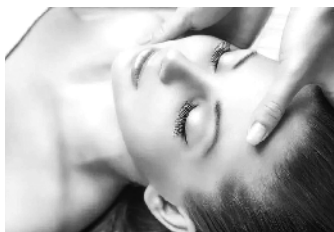
有人认为运动中不宜喝水。事实上,运动中如果大量出汗,若不及时补充丢失的水分则容易引起脱水。补水的最好方法是少量多次,运动中每15—20分钟饮水150—200毫升,每小时不超过600毫升。

运动后要跟着心脏的节奏喝水。运动后的身体还处于兴奋期,心跳速度也没有恢复平缓,因而在尽量保持饮水速度平缓的前提下,间歇式分多次饮水,这样心脏才能充分吸收水分。(吴倩)

【健康红绿灯】

绿灯

按按额头睡得好



想要睡得好,不妨试试按按额头,帮助身体分泌助眠物质。用食指、中指和无名指在额头画圈按摩30秒钟;用双手食指指尖在眉尾画圈按摩30秒钟;用拇指指肚从内到外轻刮眼窝上下边缘;最后,将双手手掌搓热,覆在眼睛上45秒钟左右。今晚睡前就试试吧。

常吃菠菜大脑年轻11岁



美国芝加哥拉什大学的对近千名老年参试者的饮食习惯调查发现,相比不爱吃蔬菜的老人,那些经常食用菠菜等绿叶蔬菜的老人,认知能力下降的速度晚了11年。研究人员认为,菠菜等绿叶蔬菜所含的维生素K、叶酸、叶黄素以及β-胡萝卜素等是帮助老年人保持大脑年轻的关键。

红灯

吃产气食物影响睡眠



晚上吃一些在消化过程中会产生较多气体的食物,如豆类、包心菜、绿椰菜、青椒、茄子、土豆、芋头、玉米、香蕉、面包、柑橘类水果和添加木糖醇的饮料及甜点等,会让人产生腹胀感,妨碍正常睡眠。

总穿一双鞋毁鞋又毁脚



对于脚爱出汗的人来说,如果白天穿鞋时间偏长,晚上脱下的鞋子还没来得及风干,第二天就又穿在了脚上,久而久之,真菌顺势而生,脚气自然“不请自来”。

生活资讯

市场供应充足 蔬菜猪肉价格小幅下降

粮油批发价格以稳为主。据农业部信息显示,今年冬小麦种植面积基本稳定,目前已进入大面积返青期,主产区小麦生产基础较好,特别是秋播以来降雨充足,占小麦面积80%以上的旱地麦长势普遍好于上年。随着全市大、中院校已开学,粮食类需求量规律性增加,富强粉、粳米交易量周环比分别增加4.26%和8.94%,批发价格持续稳定。受大豆原料价格持续下行影响,大豆油价格上涨空间有限,整体价格仍将保持稳定,预计本周粮油批发价格以稳为主。

猪肉价格持续回落。上周,本市生猪收购价格小幅下降,屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克8.48元,周环比下降0.25%;屠宰量3697头,周环比增加15.97%。

据监测数据显示,上周,随着全市大、中院校新学期的开始,学校食堂及餐饮企业集中采购量明显增加,全市7家批发市场白条猪日均上市交易量58.11

万公斤,周环比增加14.48%,周平均批发价每500克10.48元,周环比下降1.5%。进一步说明目前市场猪肉供应充足,价格下降空间较大,预计本周猪肉批发价格持续回落。

鸡蛋价格小幅上涨。目前,产区鸡蛋出场价格持续低迷,虽然部分养殖场已开始淘汰蛋鸡,调整产能,但鸡蛋供应仍然充足,经销商多以观望为主,出场价格上涨空间有限。

受鸡蛋供应充足影响,本市鸡蛋批发价格仍在低位波动,预计本周批发价格持续稳中微涨。

蔬菜价格小幅下降。随着气温逐渐回暖,有利于蔬菜生产、采摘及运输,加之产区蔬菜种植面积增加,对本市蔬菜供应充足,批发价格持续呈季节性下降态势,预计本周蔬菜价格小幅下降。

北京市职工物价监督总站 北京市发展和改革委员会 价格监测中心



专家提示: 冬春交替谨防心脑血管疾病

时下我国北方各地气温回暖,进入冬春季节交替。专家提醒,乍暖还寒,人体生理机能处于适应期,切勿骤然减衣,需留心脑血管等疾病发作。

冬春交替,室内外温差大,易超出人体血管的生理调节范围。此时,人们的生活起居、心理状态更迭,易使神经系统失衡,出现心烦焦虑、食欲不振、头痛头昏等。

北方地区冬季漫长、气候寒冷,饮食呈高脂高盐特点,是心脑血管疾病的高发区。冬春寒

冷,两季节气候特点错综出现,人体机能反复适应调整,造成机体疲劳,免疫力下降,加之作息不规律、过量饮酒等,易致突发性心脑血管疾病。

医生建议,宜合理规划锻炼计划,待日出后再出门活动,注意御寒,以走路等方式为宜,避免剧烈运动。保证充足睡眠,不可过度贪睡。保持心情舒畅,饮食上少盐少脂,一旦出现胸闷、心慌等不良症状,需及时就医。

(新华)