

## 科学健身

## 夏日运动指南

人们如何在保证锻炼的同时,度过一个健康、安全、充满活力活力的夏季呢?

## 夏季运动适当晒

来自陕西体科所的专业人士表示,由于人的热耐受能力不同,因而夏季有必要针对性地在高温下锻炼一段时间,增强人体的热耐受能力。每天抽出1小时左右进行室外活动,可根据天气情况,进行跑步、体操等锻炼项目。

虽说人在夏季要注意锻炼高温耐受力,但这并不意味着在烈日下运动。专业人士提醒,夏日每天温度最高的时间一般从上午10时到下午3时,这段时间内最好在室内锻炼。如果在室外锻炼的话,就要选择有树荫的路线,可以减缓皮肤老化和降低患皮肤癌的风险。

## 入夏宜晨练

究竟是晨跑更好,还是夜跑更好?来自陕西体科所的专业人士表示,夏季晨跑的最佳时间是早上6时至9时。因为植物会在夜间进行有氧呼吸,将氧气吸入,呼出二氧化碳,只有在太阳出来之后才会进行光合作用产生氧气。所以如果晨跑的时间太早的话,植物还没有开始光合作用,空气中二氧化碳的浓度比较高,对身体不利。而6时至9时出来跑步的话,不仅可以起到锻炼身体的作用,而且氧气充足,还可以帮助消除疲劳。

## 运动饮料科学喝

据北京大学第三医院运动医学科医生杨渝平介绍,人体在运动过程中,物质和能量都处于高速代谢状态,机体产热、散热增多,其主要以排汗的方式完成,因此,机体中的水与电解质丢失较多。运动饮料中的水和电解质正好能够合理补充人体在运动过程中所需要的能量,而且运动饮料中含有大量的糖分,可为运动中的机体迅速提供糖分和能量,促使机体在运动训练中保持较高的血糖水平和较为稳定的钾和钠,进而减轻疲劳感。

虽然运动饮料有抗疲劳的作用,但不能随便喝。运动饮料含糖量很高,多喝会导致血糖骤然升高,其中微量元素多,也会造成人体电解质失衡,引发高血压。另外,运动饮料中由于含有较高的离子成分和神经兴奋成分,因此,肾脏代谢有问题、咖啡因敏感或神经亢奋的人群要慎饮。具体来说,运动如果不足2小时或运动强度很低(如慢跑等),不需要喝运动饮料,只要及时补充水分,防止脱水就足够了。

据《中国体育报》

## 保健有方

正确生活姿势  
让青少年更挺拔

随着时代发展,小朋友接触电子产品的时间越来越早、越来越多,青少年脊柱健康问题日益严峻,科学使用手机等电子产品,规范使用姿态非常迫切。

健康中国行动推进委员会专家咨询委员会专家、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎推荐了正确的生活姿势。

## 使用电子产品姿势

使用电子产品时,小腿与地面成90度、大腿和躯干成90度、双上肢与躯干成90度(三个90度),双上肢伸展平行地面,双手伸直或微微屈肘持电子产品,电子屏幕与视线等高。同时也需要对使用时间进行严格控制,从而维持颈椎和脊柱的平衡,保护视力。

双上肢伸直、保持与地面水平是使用电子产品的正确姿势,静态强迫颈椎端正、双肩水平、胸腰收直,是脊柱端正、视距合理的阅读加康复锻炼的姿态。使用时,不要用支架支起手机等电子产品。如果上肢疲劳,可以微微弯曲肘关节,以眼睛与电子产品中心等高为宜。

控制电子产品的使用时间口诀:202020——近距离用眼20分钟,远眺20英尺(6米左右)以外,至少看20秒。

## 睡觉姿势

睡姿与人体健康关系密切。研究表明,“卧如弓”能够恰到好处地减小地心对人体的作用力。最常见的睡姿有两种,仰卧和侧卧。但由于心脏一般在身体左侧,因此,向右侧卧可以减轻心脏所承受的压力。

仰卧睡姿:仰卧睡姿是常用的睡姿,整个身体的压力分布均匀,脊柱能最大程度地对称放松。仰卧时,枕头下缘抵在肩上,头后枕部放于枕头中间,这样背部和颈椎的肌肉最为放松。膝下可垫软枕,缓解整个腰椎张力。颈部要稍稍垫起高于头部,有利于保持颈椎前凸的生理曲度。保持脊柱处于直线和中立位置。

侧卧睡姿:侧卧时,头部较肩部微微向后,双髋及双膝略屈,保持肌肉自然松弛,两腿间可夹一软硬、高度适中的软垫支撑。可在胸前放置一个抱枕,从而帮助自己在睡觉时也能保持脊柱的平直,防止脊柱与骨盆的旋转。枕头要适当升高,高度与一侧的肩宽相等,用于支撑颈部的位置,保持脊柱正直。

据《中国体育报》

铁三爱好者王小龙:  
运动是挑战也是享受

王小龙参加铁人三项赛。

## 健身达人

“我从小就挺喜欢运动的,现在已经把运动变成了一种生活习惯,深深融入自己的工作和生活中。”作为一名铁人三项运动爱好者,王小龙在南通业余运动圈子里颇有人缘,如今他是南通市铁人三项运动协会的骨干成员,各种活动中都少不了他的身影。

“铁人三项运动是一种挑战,也是一种享受,享受去不同的地方参加比赛,用一种不一样的方式旅游。”回忆起自己迷上铁人三项运动的经历,王小龙跟记者娓娓道来。

2015年之前,王小龙连游泳都不会,为能够参加铁人三项比赛,他逼着自己下决心学会了自由泳。“2016年,我第一次参加铁三比赛是在泰州,也是我第一次在公开水域游泳,第一次拿到比赛的奖金。”这段经历对于王小龙来说至今记忆犹新,也成为他在铁人三项运动上前进的动力。截止到目前,他已经完成了14次铁三比赛、8次马拉松比赛。

“玩铁三运动可以带上家人一起出行,也可以带上三五好友到现场为你助阵,享受冲过终点线的无穷快乐!”王小龙笑着说,“在赛场上,你总是可以认识几个新的朋友,可能是在赛场一起奔跑、也可能是在赛前闲聊,总之,出去参加比赛可以让你的圈子变得更大。”

铁人三项运动需要练习游泳、自行车和跑步这三项,王小龙在平日里就努力平衡好三项运动的时间。

他介绍,如果目标是标准铁三距离(游泳1.5km、自行车40km、跑步10km),那么每周的训练时间是3~4个小时;如果目标是113距离(游泳1.9km、自行车90km、跑步21km),那么每周的训练时间是7~8个小时,可以按照三项的比例合理分配,当然,还要结合自己工作和家庭的情况。

“我通常会把训练时间安排在早上,因为不会有工作的打扰,但对于一些早起困难户来说,可能就要另外安排了。”王小龙表示,“其实,当你把运动变成一种习惯,你就会对时间有比较强的把控,充分利用碎片化的时间。如今,身体健康是大家都关注的话题,我也期待更多的朋友可以加入运动的行列中来,有兴趣可以来一次铁人三项挑战,大家一起运动、一起进步!”

本报记者李波

练习普拉提  
是什么样的体验

近几年,在城市的瑜伽馆和健身俱乐部中,越来越流行起“普拉提”这种锻炼方式,在一些医院,也将普拉提作为病人康复训练的一种。这种“网红”运动到底是什么?适合哪些人群锻炼呢?

普拉提的英文是Pilates(Pilates Method),是以它的创始人德国人约瑟夫·休伯特斯·普拉提的姓氏命名的一种运动方式和技能。普拉提先生不断通过实践将东、西方的养生方法,如瑜伽、太极拳等融会贯通,并佐以自己设计的一些动作,逐步形成系统的运动疗法,取得了很好的效果。

目前,社会上流行的普拉提分为垫上普拉提和普拉提大器械,通过使用不同的动作和设备(如核心床),能够锻炼人体深层的小肌肉、改善身体姿态、加强肌肉力量、提高柔韧性,再

配合正确的呼吸方法所进行的一项全身协调运动。它的运动速度相对平和,几乎不会产生对关节和肌肉的伤害,动静结合的动作安排能让锻炼者更容易控制身体,减少因姿势错误而造成的负面影响。

普拉提最大的特点是简单易学,不仅动作平缓,而且可以有目的地针对手臂、胸部和肩部锻炼,同时又能增强身体的柔韧性。而且,这项运动不受活动地点的限制,无论在专业健身房还是在家里都可以练习。当然,普拉提只是一种运动方式,和跑步、游泳、跳舞等运动一样,都有自己的益处,无须被天花乱坠的广告神化,大家可以根据自己的兴趣参与,但是对于老年人、孕妇等特殊人群来说,一定要在专业教练的指导下练习。

南通市体育科学研究所 冯泉慧