

## 健康快车

## 锻炼到大汗淋漓未必好

许多人喜欢运动的时候出一身汗,似乎只有大汗淋漓才感觉得到充分锻炼,但其实这样对身体未必好,运动过量会让你失去很多水分,导致抽筋、缺水和其他一些运动伤害。

36岁的李雅静是一名房地产销售经理,工作压力大,很难保证健身的时间,因此,只要有时间就会钻进健身房铆足了劲练一把,不大汗淋漓不罢休。“去年冬天市场很好,经常加班应酬,体重也略微有所增加。忙过一段后,我像往常一样,去健身房挥汗如雨,本想释放一下工作压力,同时减肥,没想到结果却是住进了医院。”李雅静回忆自己那段危险的经历。

运动后适当出汗,能够起到散热的作用,维持人体内的温度恒定,同时能够排出有害的代谢废物。但是大量出汗会使得血液浓缩,血黏度增高,而且会使得体内丢失多种有用物质及微量元素,导致脱水体虚,还会伤及元气。所以,运动中一旦出汗,应及时补充水分并适当调整强度,休息几分钟并喝上两口水。

李雅静说她之所以住进了医院,就是因为空腹进行了过量的运动,没有及时补充水分,导致脱水,出现低血糖性休克。不仅是空腹过量锻炼不可取,在平时的锻炼中也应注意把握“度”,尤其是现在已经入冬,锻炼更忌大汗淋漓。

中医认为,冬季是匿藏精气的时节,因此,冬季应当以“藏”为主。“藏”指的是养阴,本质是顺其自然,在不违背自然的情况下,闭藏阳气,蓄积真阴,以达到身体内外平衡,为来年贮存能量。但“藏”并不等于“绝”,冬季必要的运动还是需要的,因为动则生阳,但过于剧烈的运动会使阳气泄而不藏。剧烈运动后,大量出汗,毛孔开张,阳气随汗液外泄,寒气通过开张的毛孔侵入体内,容易使人生病,尤其年老体弱者。还有一些工作疲劳、三餐不正常、经常熬夜的上班族,冬天更不主张大汗淋漓,否则会使得本就较差的身体雪上加霜。

专家建议:冬季运动以微微出汗为宜,每次进行半小时左右,在室内最佳。一些较为舒缓的运动,如太极拳、瑜伽等都非常适合在冬季进行,游泳、徒步也是不错的选择。

运动后一定要注意补水,需要注意的是在剧烈运动后先少量饮水,待休息一段时间后,再加大饮水量。若是已经大量运动,出了很多汗也不需要过分担心,可以通过适度的食补来固本培元,补充身体阳气进行修复。据《中国体育报》

## 下肢没劲有跌倒风险

四个动作  
增强腿部力量

## 科学健身ABC

上月8日本专栏刊登的《测一测你的腿部力量如何》教会了大家一种自测腿部力量的方法,其评估标准如下表。

年龄	男性	女性
60~64	< 14	< 12
65~69	< 12	< 11
70~74	< 12	< 10
75~79	< 11	< 10
80~84	< 10	< 9
85~89	< 8	< 8
90~94	< 7	< 4

如站立次数低于以上年龄和性别对应的数字,则提示有很高的跌倒风险,需强化腿部力量锻炼。本文则教大家几种自我居家进行腿部力量训练的方法。

## 伸直膝盖



该运动针对大腿前部肌肉,可减轻膝关节炎症症状。坐在结实、有足够高度的椅子上,脚几乎不碰到地面。如果椅子太低,可在膝盖下加一条卷起的毛巾。在弯曲膝关节状态下缓慢抬起整条腿,再伸直直到膝盖伸直且整条腿和地面平行。维持此状态5秒钟后缓慢屈膝把脚放回地面。左右腿重复各10次为一组,做2~3组。每次之间可以休息1到2分钟。

注意:在整个动作中保持脚踝弯曲;为增强锻炼效果可以在脚踝处使用负重沙袋。

## 站立踮脚



如果你走路不再轻松愉快,那么站立踮脚将有助于增强你的小腿和脚踝力量,增加稳定和平衡。首次双手扶结实椅子站立,双脚分开与肩同宽。一边

数“1,2,3,4”,一边慢慢踮起脚尖。保持此姿势2到4秒钟。然后数“1,2,3,4”慢慢把脚跟放回地面。重复10次为一组,休息1分钟后完成第二组10个站立踮脚动作。

注意:不要靠在椅子上(椅子只是用来保持平衡);在整个运动过程中有规律地呼吸;在楼梯上做这个站立踮脚会增加练习效果。

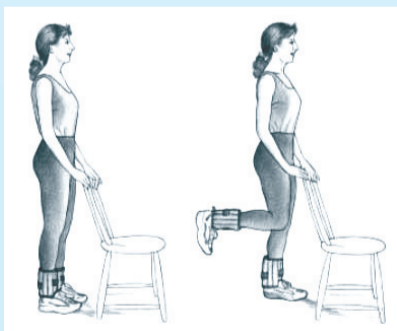
## 椅上蹲坐



站在一把结实的椅子的正前方。双脚分开的距离略大于肩宽,背部保持挺直不弯曲,双膝在双踝关节正上方。前平举手臂与地面平行。一边数“1,2,3,4”,一边缓慢弯曲膝盖,以可控的动作将臀部靠近椅子并坐下,过程中把重心更多地放在脚跟上,而不是放在脚掌上。在椅子上坐5秒钟后,再慢慢地站起来到起始位置。重复“站立—坐—站起”的动作10次,休息约1分钟后再完成第二组10个动作。

注意:不要坐得太快;站起来时不要把身体向前倾斜过多;如果一些老人难完成这个动作,可以用手支撑椅子扶手;如果你不能坐下来,或者感到疼痛或不适,可以在椅子上放枕头来垫高,或者只蹲至离椅子距离10~15cm处;确保膝盖不要超过脚趾(否则会给膝关节带来压力),更多帮你锻炼臀腿肌肉。

## 弯曲膝盖



该运动针对大腿后侧的肌肉,与上述“伸直膝盖”动作一起锻炼可使走路和爬楼更容易。站在结实的椅子后面手扶椅背以维持平衡,双脚分开的距离略小于肩宽,挺胸收腹,面向前。缓慢弯曲一侧膝盖,脚跟向上朝向臀部。维持此姿势5秒后再慢慢把脚放回地面,呈起始姿势。左右腿重复各10次为一组,做2~3组。每次之间可以休息1到2分钟。

注意:在整个动作中保持脚踝弯曲;为增强锻炼效果可以在脚踝处使用负重沙袋。

南通市第二人民医院魏勇

## 锻炼有方

跑步机上看电视  
伤身亦伤眼

相对于户外的运动来说,健身房的锻炼大多是枯燥烦闷的,因此,现在很多厂家想方设法为健身者增加了很多娱乐设备。不过,这种边健身边娱乐的方式究竟好不好,还得听听健身者自己的实际感受。

刘涵是北京丰台区星河苑小区的业主,40岁不到的他去年开始坚持在小区健身会所跑步、做力量训练。他说,选择健身房锻炼实在是无奈之举,因为自己的工作原因,没有太多时间去附近公园跑步,只好就近在家门口练。

他说,自己开始上跑步机时,对健身房相对封闭的环境很是烦躁,所以就打开了跑步机上的小电视,一边跑步一边看一些小品之类的节目,借此转移注意力。

刘涵告诉记者,一开始自己想得很简单,觉得边看电视边运动,总比傻傻地原地重复跑让人舒服轻松些,甚至还可以不知不觉增加运动量。但这么做了几次后,他明显感觉锻炼结束后,眼睛有些疲劳,加上一开始对跑步机不是很熟悉,看电视时经常跑步节奏出现问题,好几次刘涵都差点摔下去。

鉴于此,他立刻改变了这种锻炼方式,将电视节目关闭,只让它显示时间、速度、路程、热量等锻炼数据。刘涵说,边跑步边看电视确实可以转移锻炼时的枯燥情绪,但这种“分心”也会带来安全隐患,尤其在跑步机这种机械装置上,稍有不慎就可能受伤。

对于还不熟悉跑步机操作,以及运动强度较大的人,这种分心是要不得的。“现在很多款跑步机有‘安全夹’,跑步时将它夹在衣服上,一旦跑出安全范围,‘安全夹’就会带动连接‘安全绳’启动跑步机的紧急停止键,使跑步机停下来。但与其那样,还不如靠自己的注意力去保证安全。”专家建议:现在许多健身器材上都增加了娱乐设备,但不管是边锻炼边看电视,还是看书或者别的一些“费眼”的东西,确实都会对视力造成一定影响。

以在跑步机上看电视为例,因为人体在不断移动,为了配合你看清楚电视屏幕,控制眼球的肌肉会不断地调整位置,动态的电视画面加上晃动的身体,就会让眼部肌肉的“运动量”比平时多很多,疲劳也就在所难免,时间长了就会在一定程度上影响视力。

所以,大家在跑步机等健身器材上锻炼时还是尽量不要长时间地看电视屏幕。

据《中国体育报》