科学健身

5种运动帮你改善睡眠

对于很多人来说,睡个好觉似乎已成为一种奢侈。不过近年来,有不少科学研究表明,抗阻运动(如深蹲、俯卧撑等力量训练)可能是一剂改善睡眠的天然良药。

研究者分析认为,抗阻运动之所以更有效,可能与其对身体和神经系统的独特作用有关。抗阻运动通过刺激肌肉力量增长和身体恢复,不仅缓解了身体紧张,还促进了中枢神经系统的放松,从而让人更容易进入睡眠状态。

此外,还有研究证实,抗阻运动能调节体内褪黑激素的水平(这是一种帮助调节睡眠的天然物质),同时还能减少身体的炎症反应,改善情绪,让人感到更放松、更愉快。

同时,抗阻运动的效果会随着坚持的时间越长而越明显。不过,对于年纪较大的人来说,效果可能会稍微减弱,所以中老年人可能需要更长时间的坚持。

总的来说,抗阻运动是一种简单、安全又不用花太多钱的方法,不仅能让我们睡得更好,还对身体和心理健康都有好处,值得大家试一试。

接下来,给大家推荐一些在家里就能轻松完成的简单抗阻运动,希望对你有所帮助。

自重深蹲:双脚与肩同宽站立,脚尖自然向前,缓慢弯曲膝盖下蹲,可以想象自己正在坐椅子,直到大腿几乎与地面平行。保持背部挺直,腹部收紧,再通过下肢发力恢复站姿。

墙壁俯卧撑:面对墙壁站立,距离约一步,双手与肩同宽,撑在墙上,身体呈直线。慢慢弯曲肘部,胸部靠近墙壁,再推回原位,这个动作适合力量较弱者。进阶时可尝试将墙面改为结实的桌面。

弹力带划船:将弹力带固定于结实的部位,坐在地上,双腿伸直,腰背挺直。双手握弹力带两端,逐渐将弹力带向后拉,肘部后移挤压肩胛骨,再缓慢放回,这个动作可以很好地锻炼背部肌群。

臀桥:仰卧躺在地面,双膝弯曲约90度,脚掌平放,双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部,直到肩膀、髋部、膝盖形成直线,在顶点收紧臀部和腰腹,保持1—2秒后缓慢放下。

哑铃推肩:坐或站立,双手持哑铃或水瓶举至肩高,掌心向前,向上推至头顶直至肘部最终伸直,缓慢放下,改善肩颈紧张,加强上肢的肌肉力量。

从今天开始,用一组抗阻训练为深度睡眠铺路吧!

据新华社

慢跑、骑行、瑜伽、游泳——

动起来关节才不“罢工”

科学健身ABC

骨关节炎,听起来像老年人才会得的毛病,实际上却是个不挑人的“惯犯”。它最喜欢盯上那些人们用得多的关节,比如每天搬东西的膝盖,承受体重的髋关节,甚至手指这样的小关节也难逃厄运。

骨关节炎的本质是关节软骨因为各种原因“磨秃了”,骨头直接“硬碰硬”,疼得人龇牙咧嘴。而运动就是对付这个“磨损怪”的神兵利器。

很多人听说自己得了骨关节炎,第一反应就是“不能动了,越动越疼”。其实,事实刚好相反!适量的运动不仅不会加重关节的负担,还能帮助它保养维修。比如,散步可以让关节活动起来,增强关节周围肌肉的力量,从而分担压力;游泳则是一种特别适合骨关节炎患者的运动方式,水的浮力能减轻关节负担,同时增强身体耐力。甚至连简单的伸展动作也能让僵硬的关节重新变得灵活,就像给生锈的机器滴了润滑油。

有人会问:“既然运动好,那我多做点是不是更好?”也不尽然。骨关节炎患者的运动讲究一个适量,过犹不及。轻缓、低冲击的运动才是保护关节的最佳选择,比如慢跑、骑行、瑜伽等。如果非要搞什么高强度的跑跳训练,别怪关节和你翻脸。所以,循序渐进,听从身体的反馈,才是运动的正确打开方式。

当然,运动过程中难免会出现些小状况,比如轻微的酸痛或者偶尔的不适。没关系,这其实是关节在说:“嘿,好久没动弹,我也得适应适应。”此时可以用热敷、冷敷等方法来缓解不适,必要时也可以咨询医生或者康复治疗师,调整运动强度。更重要的是,别因为一点疼痛就放弃,坚持下去,你会发现关节的灵活性逐渐提高,生活质量也会大幅改善。

骨关节炎并非不治之症,也不意味着从此告别运动。只要科学地选择运动方式,合理控制强度,你完全可以和关节握手言和。记住,动起来不是为了折腾自己,而是为了让你的关节动得更轻松、更久一点!

市第二人民医院运动医学科 **魏勇**

提升下颌线 改善法令纹

跟着女艺人勤练背阔肌

近日,韩国艺人孙艺珍分享健身视频,并配文:“I'm ready for shooting”。从视频看,孙艺珍背部肌肉线条明显,谁能相信姐姐已经43岁了。其实,很多女艺人爱练背,比如赵丽颖、张小斐都曾晒自己的练背效果图。

民间流传着一句话:“背薄一寸,命长十年,养好背等于养好命!”其实中医也认为人体的背部非常重要。

杭州市第一人民医院康复医学科副主任陈天笑说,练背能提升下颌线,改善法令纹。他表示,背薄并不仅仅是指背本身,其实人是个整体,常常是牵一发而动全身。

关于下颌线,是因为在练背的同时可以打开胸廓,胸廓有了承托力,会使拉长的颈阔肌变得紧致,可以有效改善双下巴。

那么,练背到底指的是什么?陈天笑说,主要是指练习背阔肌,它是人体背部的一块重要肌肉,位于背部中下段。背阔肌的主要功能是使肩关节内收、内旋和后伸。

在这里要注意,通过筋膜线的后表链来提升面部紧致感,链路太长,单靠练背是无法实现的。正确的理解是通过训练背部,改善含胸、驼背、头前引,使颈阔肌有了原有的支撑力,从而改善垮脸。

哪些动作可以在有效练背的同时“治垮脸”呢?下面就由杭州市一医院康复医学科治疗师张筱教大家几个动作。

动作一:弹力带下拉

双手拉弹力带上举,将弹力带从头后下拉,下拉过程中肩胛骨下沉回旋,保持身体稳定,背部发力带动手臂屈肘下拉,每天做两组,每组做30次。

动作二:夹臂扩胸

双手拿弹力带肩关节0度位,上臂用力夹紧在身体两侧,肘关节屈曲90度,肩关节外旋拉开弹力带,每天做两组,每组做30次。

动作三:“W”飞

俯卧位,双臂呈“W”形展开,背部用力将头、手臂和双腿抬离地面,做飞翔状态,每天做两组,每组做30次。

动作四:蝴蝶展翅

双手交叉,置于腰部,向后振臂,每天做两组,每组做30次。

动作五:原地“起飞”

控制好核心,弯腰向前的同时抬起一侧腿,两侧分开做,每侧每天做两组,每组做10次。

动作六:弹力带后拉

坐位,将弹力带置于后枕部,双手拿弹力带两端置于头前,颈部用力使头做向后的运动,每天做两组,每组做30次。

动作七:小燕飞

俯卧位,背部发力,将双上臂与双脚同时抬离地面,再缓慢放回,如果抬不起来,可以先从抬起双上肢开始,有一定力量后,再将双臂与双脚同时抬离地面。每天做两组,每组做10次。

综合《钱江晚报》《健康时报》

锻炼有方

春季过敏多发 这样运动更好

春季,万物复苏,也是过敏的高发季节。不少人在花粉、尘螨等过敏原的侵袭下,身体出现各种不适。然而,适当运动有助于增强免疫力,缓解过敏症状。

过敏是人体免疫系统对外来物质过度反应的结果。春季,空气中的花粉、霉菌孢子等过敏原大量增加,容易引发过敏性鼻炎、过敏性哮喘、皮肤过敏等疾病。适当的运动可以增强心肺功能,提高身体的免疫力,使免疫系统更加稳定,从而在一定程度上减轻过敏反应。

轻度过敏人群可选择在室内进行有氧运动。瑜伽就是不错的选择,像山式、树式等基础体式,能帮助调节呼吸,增强身体柔韧性,促进血液循环,从而提升免疫力。普拉提也是室内运动的佳选,它注重核心肌群的锻炼,能有效改善身体姿态,增强肌肉力量,还能在一定程度上减轻过敏带来的身体不适。

若过敏症状相对较轻且天气良好时,可进行一些低强度的户外运动,但要避开过敏原较多的时间段和区域。比如清晨或傍晚,花粉浓度相对较低,此时进行慢跑或快走较为适宜。运动时尽量选择公园、河边等植被丰富且空气流通好的地方,避免前往花卉种植区、工厂附近等易接触过敏原的区域。

过敏较严重的人可选择游泳运动。游泳池内的水经过处理,能有效过滤掉大部分过敏原,在水中运动还能减轻关节压力,对身体的负担较小。同时,游泳能锻炼到全身肌肉,提升心肺功能,增强免疫力,缓解过敏症状。

不仅如此,过敏期间饮食要清淡,减少辛辣刺激性食物的冲击。北方的春季比较干燥,可以多饮用春茶或者补充维生素C。

在运动装备的选择上,如果进行户外运动,可以戴上运动面罩、口罩或防护眼镜,防止过敏原进入呼吸道和眼睛;运动后要及时清洗皮肤和更换衣物,避免残留的过敏原引起过敏反应。此外,运动过程中如果出现呼吸急促、皮肤瘙痒等不适症状,应立即停止运动,并及时就医。

据《中国体育报》

CFP供图