

科学健身核心知识

运动健身的意义与方法

身体活动金字塔

身体活动金字塔有四层,每层包括 2~3 种运动方式以及活动特殊性。各种运动方式对身心健康及体质均会产生不同效应。

第一层:基石,日常的身体活动。主要有步行,家务劳动以及工作中的活动等。

第二层:有氧运动与柔韧练习。主要有快走、慢跑、游泳、伸展练习等。

第三层:力量练习。主要有抗阻力练习等。

第四层:高强度锻炼以及体育竞赛。目的是强化体质水平,增加从事体育的乐趣。

孩子长不高是什么原因

同龄的孩子有的高,有的矮,这是为什么呢?身高的影响因素有:

1.遗传因素:父母的遗传基因会影响孩子生长发育的特征、潜力、趋向和限度。

2.体育活动:经常参加体育锻炼,尤其是力量练习会促进骨骼生长,使骨骼变粗变长,对身高的增长具有积极的作用。

3.营养:儿童生长发育需要充足、合理的营养。营养不良,首先会导致体重下降,时间长了就会影响身高以及身体其他系统的功能。

4.疾病:急性感染影响体重的增加;长期慢性感染会同时影响体重和身高的增长;内分泌疾病(如甲状腺功能减退)对儿童生长发育的不良影响尤为突出,会直接影响骨骼生长和神经系统发育。

5.居住环境和卫生条件:居住环境阳光是否充足、空气是否新鲜、水源是否清洁等也是影响孩子身高发育的重要条件。

除上述五个因素外,为促进儿童体格生长和智力发育,让孩子养成合理的生活作息习惯、保证孩子有充足的睡眠,以及科学护理、使孩子具有良好教养、培养孩子自觉锻炼身体的习惯等也是不可少的。

如何进行适宜的有氧运动

“有氧运动”是指持续时间较长的、全身性的、有大肌肉群参与的运动。为此,我们向您推荐每天——

运动时间:30 分钟及 30 分钟以上

运动强度:中等强度

运动类型:韵律性运动

怎么判断是不是适宜的有氧运动?

通过测量运动时的心率进行判断:

中等强度的有氧运动心率范围=(220—年龄)x

60%~85%

主观上感觉为:微微气喘、适当出汗、运动过程中还可与人交谈。

经常进行有氧运动的好处有:

- 1.消耗体内脂肪;
- 2.增强和改善心肺功能;
- 3.增强体力;
- 4.预防骨质疏松;
- 5.调节心理和精神状态。

世界上最简便易行的运动——步行

1.散步轻松,运动量小,促进消化,放松心情;

2.健步如飞,微微出汗,神清气爽,全身通畅;

3.手杖健步,四肢齐动,保护膝盖,效果显著;

4.慢跑健步,呼吸新鲜空气,促进血液循环,增强体质。

俗话说“百味盐为先”,食盐不仅是重要的调味品,更是维持人体生命活动所必需的营养物质。人体内水分含量约占到 60%—70%,而食盐的作用不仅能调节水分的均衡分布和细胞内外的渗透压,维持体液的正常循环.还参与胃酸的形成促使消化液的分泌,增进我们的食欲,同时还保证了胃蛋白酶作用所必须的酸碱度,维持机体内酸碱平衡。简而言之,食盐对人体来说,是重要和必不可少的物质。但是,必不可少的是不是越多越好呢? 科学研究告诉我们,并不是这样,食盐吃多了会有很多害处。

那么,盐吃多了有什么害处呢?

首先,它会升高血压:许多研究已经证实,高盐饮食有升高血压的作用。盐的主要成分就是氯化钠,盐吃多了,体内钠离子浓度升高,会引起水钠潴留,造成血容量增加。更重要的, 钠潴留通过复杂的离子转运机制,最终会导致血管平滑肌收缩,血管腔变窄,血管阻力增大,一方面血容量增加,另一方面血管收缩,终致血压升高。有研究表明,每天多吃 5—6g 盐,其收缩压水平增高 3.1~6.0mmHg, 舒张压增高 0.1~2.5mmHg。我们中国高血压的患病率也相当高,成人中每 4 个人就有 1 个患高血压。

第二个,促进动脉粥样硬化:吃盐多不仅可以升高血压,同时还能使血浆胆固醇升高,促进动脉粥样硬化;

第三个,影响心脏功能:高盐饮食会促进心肌纤维化、血管周围间质胶原纤维沉积,从而影响心脏功能;

第四个,可导致胃癌:长期高盐饮食会诱发慢性胃炎、溃疡甚至癌症的发病,这是因为高盐饮食可促进幽门螺杆菌的生长和活性,同时盐直接作由于胃黏膜;

第五个,导致易患感冒:多吃盐的人易患感冒。因

4.倒步行走,灵活协调,预防腰疼,保健小脑。

步行的注意事项:

1.选择合适的运动鞋。

2.姿势正确:全身放松,昂首挺胸,大步迈开,摆动双臂。

3.配合呼吸:边走边做大幅度腹式深呼吸。

4.变换坡度:平路与坡度交替走。

5.选择环境:空气新鲜,植物茂盛,环境安全。

健步走的动作要领

健步走最容易达到健身效果,它与普通散步不同,需要达到一定的运动强度。动作要领为:

躯干伸直,收腰、挺胸、抬头、肘关节随走步速度的加快而自然弯曲地前后摆臂;同时,腿朝前迈,脚跟先着地,过渡到脚掌,然后推离地面。

健步走的步伐须比平常散步时大一些,行走速度快,步频在 130 步/分钟左右。持续时间较长,每天步行 30 分钟以上;每周 3~4 天。

伏案办公人员健身操

第一节:揉按风池穴、推拿颈项

两拍顺时针按揉一周,两拍推拿一次,各做两个八拍。

第二节:活颈强项

两手握住颈项两侧,掌根至于下颌处,逐渐向上用力,伸展颈部,做一个八拍。

第三节:提臂活肩

一手将另一手臂水平拉至胸前右侧(稍用力),再屈肘,半握拳拍打肩部 2 次,做一个八拍。

第四节:强腰固肾

上体左侧屈,同时两手头上击掌;左臂胸前平屈,左手扶右肩,右手半握拳,体后轻捶腰部两次,做一个八拍。

第五节:捶腿松筋

上体稍向左侧屈,同时左手叩击大腿外侧部,右臂侧上屈。上体还原,同时右手叩击右大腿外侧部,左臂侧举。右腿屈膝抬起,大腿与小腿成 90 度,同时两手握拳,左拳叩击大腿内侧,右拳叩击小腿外侧。

体力劳动者不用锻炼,错!

家务劳动可代替体育锻炼,错!

轻微活动比完全不活动好,家务劳动是活跃生活方式的一部分,但相同动作经常多次重复,会引起局部肌肉负担过重;而且,过于繁重的家务反会使人感觉精神上

和体力上的疲惫。

除家务劳动外,应单独进行体育锻炼;要特别针对不常用到的部位进行锻炼。

在家务劳动的基础上增加体育锻炼会使您的身体获益更全面。

运动中不良反应与常见运动损伤及预防

在体育运动和健身锻炼中发生的人体组织、器官

在解剖结构上的破坏或生理功能上的紊乱情形,称为“运动损伤”。

运动损伤发生的常见原因有:准备活动不充分;技术动作不规范;生理或心理状态不佳;不良气候、场地条件等环境因素干扰;预防措施不当……

常见的运动损伤有:擦伤;肌肉拉伤;关节扭伤;挫伤;脑震荡;关节脱臼;骨折……

力量练习

“力量”在生理学中的定义是:肌肉紧张或收缩时对抗阻力的能力。

力量对人体的重要性往往被人们忽视。实际上,很多运动损伤的发生或多或少与肌肉力量不足有关系;而足够的力量可以帮助人体抵御各种动作对关节的冲击力,帮助人体保持关节的稳定性。

造成运动损伤的三大杀手是:肌肉长期处于紧绷状态、肌肉力量不足、肌肉力量的不均衡发展。

力量练习是使肌肉增长力量的运动方式,通过练习力量,可以解决肌肉力量不足与发展不均衡的问题。俗话说“打铁还需自身硬”,力量练习对于损伤预防正好起到这样的作用。再好的场地条件、再好的护具也只是外部条件,肌肉力量才是真正帮助我们预防损伤的“定海神针”!

合理有效地安排强度和频率

进行力量练习,力量很快增长,但停止练习后,力量的消退也很快。所以,力量练习应循序渐进、长期坚持、系统安排。

对于初学者,每周 2~3 次的力量练习比较合理。每次练习安排的强度不要过大,练习时间不要过长,给身体一定的适应时间。

对于有基础的人,每周练习 1~2 次就可以保持力量水平。每周练习 4 次,则能起到提高力量水平的作用。

怎样合理有效地安排力量练习的强度?

如果在力量练习后,经过一夜的休息,次日早晨起床后无疲劳感,则说明这样的强度比较合适。刚开始进行练习的人可能很难把握这个度,但经过几次调整练习后,就会找到适合自己的练习强度。

力量练习的四项基本原则

1.超负荷原则:

做力量练习时,肌肉对抗大于平时已经适应的负荷(但不是本人最大负荷能力)称为“超负荷”。超负荷力量练习可以使肌肉得到极大刺激,并产生一定的生理适应,从而使肌肉力量增长。

2.渐增负荷原则:

经过一段时间的超负荷练习之后,肌肉力量增大,使原来的超负荷得以适应。这时要进一步增加负荷量,又是一个超负荷;如此不断坚持练习,力量会越来越大。

3.由大到小原则:

在负重抗阻练习中,先做大肌肉群参与的动作练习,再做小肌肉群的动作练习。如:先做前臂负重弯举,再做腕部环转。

4.间歇训练原则:

力量练习时,要对同一负荷进行多组练习。组与组之间的间歇时间要合理安排,一般原则是:下一组的练习要在机体对上一组的负荷刺激尚未完全恢复前开始。

力量练习一定要在健身房吗?

力量是人体维持运动能力以及日常生活能力的基础。很多人认为,力量练习就是练出肌肉块,只能在专门的健身房中进行,而且只是年轻人的专利。其实不然,对所有人来说力量练习都是必要的,并且可以随时随地进行。

力量练习有很多种方法,健身房中的器械练习只是其中一种。除在健身房练习外,我们还可以通过克服自身体重的练习方法达到增加力量的目的,例如蹲起、俯卧撑等;也可以使用简单的小器械,如哑铃、弹力带、沙袋等器械。

事实上,只要掌握正确的力量练习方法,并且愿意花时间,就可以通过多种多样有趣的力量练习方法增强全身的力量。

徒手力量练习方法

日常生活中,在没有健身器材的情况下,进行徒手力量锻炼简便易行。常见的联系方法有:

- 1.俯卧撑,锻炼胸部肌肉。
- 2.仰卧举腿,锻炼腹部肌肉。
- 3.侧支撑抬臀,锻炼侧腹肌肉。
- 4.俯卧挺身转体,锻炼背部肌肉。
- 5.平板支撑,锻炼核心区肌群。
- 6.自重深蹲,锻炼腿部和臀部肌肉。

力量练习打造完美翘臀

臀部肌肉主要分为三大块:臀大肌、臀中肌、臀小肌;影响臀部形态的主要也是这三块肌肉。以下练习可以达到臀部塑形的目的。

- 1.自重深蹲练习
- 2.弓箭步练习
- 3.后抬腿练习
- 4.臀桥练习,重点锻炼臀部的上半部分
- 5.侧抬腿练习,重点锻炼臀部外侧

如何选择力量训练的器械

选择力量练习的器械因人而异,没有绝对标准。

健身爱好者可以根据自身情况选择适合自己的练习器械。例如,若想发展肌肉体积(俗称“练块儿”),则健身房中的固定器械或杠铃、哑铃等比较合适。如果只想强身健体且要简单易行,那么,一块瑜伽垫、一根弹力带就可以满足在家里随时健身的目的。此外,现在越来越多的便携式健身器械已进入健身器械市场,如健身球、水铃(通过灌水增加重量的哑铃)、简单的悬吊练习器械(如 TRX)等。

这些简单的健身器械使用方便,价格也很合理,还会使健身练习更富有趣味性。

如何安全地进行力量练习

- 1.全面发展身体各部位肌肉。一方面应使四肢、腰、腹、背、臀等部位的大肌肉群和主要肌肉群得到锻炼及提高;另一方面,也要注意发展小肌肉群的力量。
- 2.做力量练习时要精神专注。肌肉活动是在中枢神经系统的调节下进行的,因此,练习时要全神贯注,练习哪个部位的肌肉就要将意念集中在那个部位上。这样可以大大增强练习效果,同时也更为安全。
- 3.技术动作要规范。如果技术动作变形,则参与活动的肌群就会有所改变,势必影响练习效果,甚至会造成运动损伤。
- 4.掌握正确的呼吸方法。用力时要呼气,切忌憋气,憋气会导致血压升高,增加发生意外事故的风险。

据松阳县疾控中心

椒、大蒜和胡椒等为食物提味, 也可用无盐混合调味料,减少对咸味儿的关注。需要注意的是像酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包这类调味品本身就含有很高的钠盐。调味品尽量选择低钠盐、低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱用量,使用混合调味包时只洒一点点,而不是将整包用完。同时要警惕“藏起来”的盐。除了调味品、腌制品、熟肉制品外,还有一些方便食品(如方便面、速冻食品等)和零食(如五香瓜子、话梅、果脯、薯条等)里含有过多的不可见的盐,有些食品甚至尝起来根本不觉得咸,比如甜面包,其实里面也含有盐。我们要少吃这些藏盐的加工食品。

除了烹调时少放盐以外, 我们在日常也要少吃榨菜、咸菜和酱制食物,少吃高盐包装食品。熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品(例如咸牛肉、火腿肉、卤蛋、咸蛋、牛肉干、鱼罐头)的钠盐含量很高,所以应选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类,不吃或少吃那些添加了食盐的加工食品和罐头食品。多选择含钾的食品,例如蔬菜和水果。蔬菜水果含钠少、含钾高,建议每餐都有新鲜的蔬菜或水果。这样有助于降低血压。其它含钾的食品还包括酸奶、蛤蜊、比目鱼、橙汁和牛奶等。在超市购买食品时,阅读营养成分表,尽可能购买钠盐含量较低的包装食品和罐装食品,和选择标有“低盐”、“少盐”、或“无盐”的食品。

尽可能减少外出就餐, 在外就餐时主动要求餐馆少放盐,如有可能,尽量选择低盐菜品。相信以上的建议可以让你达到减盐的目标,重要的是要行动起来,减盐让你更健康!

据松阳县疾控中心

减盐让你更健康

为高浓度食盐能抑制呼吸道细胞的活性, 抑制其抗病能力;同时还可减少唾液,使口腔内溶菌酶减少,增加病毒和病菌在上呼吸道感染的机会;

第六个,导致易患骨质疏松症:高盐饮食可导致从尿中排出钙增多,是引发骨质疏松的危险因素。尿钙增加对肾脏也有伤害。动物实验表明,给小兔喂食高盐饲料 12 个月,其骨密度降低 50%。

第七个,容颜衰老:长期高盐饮食还易促使皮肤容颜老化。俗话说“美女出深山,海边靓女少。”意思是说,因为在海边的女性平时摄入的盐量较多, 所以皮肤很容易长出皱纹。而山区的女性较少吃盐,皮肤往往光滑细腻。 盐吃多了为什么容易长皱纹呢? 有专家解释说,如果吃盐过多,体内钠离子增加,就会导致面部细胞失水, 从而造成皮肤老化,时间长了就会使皱纹增多。

这么说来,盐吃多了原来有这么多害处,那反过来说,如果少吃点盐,那是不是相当于能避免这么多健康危害,限盐就等于补肾、降压、强心、养胃、补钙、美容,六大功效。那么,究竟吃多少盐合适呢? 世界卫生组织推荐成人每天摄入盐不超过 5 克。2~3 岁幼儿摄入量不超过 2 克,4~6 岁幼儿不超过 3 克,7~10 岁儿童不超过 4 克。

据调查, 中国成年人平均每天盐摄入量为 10 克多,超过推荐量两倍,有人会说,每个人的咸淡口味都固定形成了,一下从十几克减到到 5 克怎么可能做到。确实,减盐是个循序渐进的过程,一般人并不要求一步到位做到。婴幼儿、儿童、青少年可以从小养成清淡口味,这样对以后的健康都十分有利。

那么,我们该怎么来减盐呢?

首先,可以对家庭用盐量进行一个粗略估计,比如一包 200 克的食盐,记录开始使用时间,当用完后,就可以计算每天的食盐用量。假设两个人的家庭,用了 10 天,那么平均每人一天就是 10 克盐。家庭主厨可以开始有意识地少放盐, 烹调食品时少放 5%~10%并不会影响菜的口味儿。建议可以使用定量盐勺来控制放盐量。限盐勺有 2 克小勺、5 克大勺的,两口之家比如说舀个 3 勺 5 克和 1 勺 2 克的盐,共 17 克放到小盐罐里,这样用一天的话,相当于每人每天的用盐量为 8.5 克,就少于原先的 10 克了。如果 200 克一包的盐用了 12 天,那就是减盐初步成功了。以后再逐步减少,养成清淡饮食的习惯。减盐需要一步步来,让您的味蕾感受和适应不同食物的自然风味, 您对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

烹调时可以尝试用其他调味品代替盐, 比如辣