

晨起6动作 轻松减赘肉



千图网供图

对于没有运动计划的人来讲,把握日常生活中的运动时机,更可以温和而有效地唤起激情,令人倍感精神。

动作一、早上醒来时:做伸展运动。

这里介绍两种方式:(1)把枕头垫在背后,两手向后伸直并伸展身体。由于做伸懒腰等伸展运动时,人会自然形成双手上举、肋骨上拉、胸腔扩大、深呼吸的态势,这样使膈肌活动加强,牵动了全身,引发了大部分肌肉收缩,从而达到加速血液循环、提神醒脑的目的。(2)仰面躺在地上,双臂伸直过头顶,双腿也伸直,让你自己的身体变长。尽可能的伸直你的手臂,同时也尽可能地向外伸你的双腿。保持这个伸展动作,做3次的深呼吸,然后放松,让你的身体休息一下。

动作二、穿衣时:做后背手扩胸运动。

双手在背后相握,伸直手的同时挺胸。此外,扩胸运动、柔软背部都是简易有效的美胸运动,扩胸运动对防止乳房下垂有奇效。如果你有心改善,随时都可以做加强胸部的保养和护理,任何年纪都不会太迟。

动作三、刷牙时:做提肛运动。

每天早晚刷牙时坚持做一次提肛运动,具体做法是:吸气时提肛、收腹像忍大便的感觉,呼气时缓慢放松肛门,连做20~30次。中医认为,提肛运动可使中气

升提,脏腑强壮,并可调节气血阴阳。提肛除预防便秘、痔疮外,对内脏下垂、胃肠功能紊乱均有疗效。

动作四、如厕时:做叩齿运动。

叩齿运动可使牙周膜内血管扩张,改善局部血液循环,能刺激牙周膜这层结缔组织膜更好地固定牙齿,减少患牙疾的机会。同时,叩齿使口腔唾液分泌增多,有助消化。长期坚持,可以使身体更棒。

动作五、电视播广告时:做转动眼球的运动。

运动是要注意细节的,包括运动到你的眼睛,白天我们要盯着电脑工作,晚上呢,盯着电视机来休息。你的眼睛得到运动了吗?为了避免眼睛过于疲劳,给你的眼睛10分钟的运动机会吧。在电视剧播广告时,转动一下眼球,以松弛眼肌和缓解视力的疲劳。

动作六、长时间坐办公室时:起身拍打身体。

如果你懒到坐在办公室的椅子上连站都不想站起来,可以考虑原地甩手并拍打身体的各个部位。拍打是一种很好的自我按摩,可以震动身体内部的经络和器官,使之放松而避免由于肢体僵硬和麻木造成的颈椎和腰椎病。

(来源:复禾健康网)

◎运动宝典

冬季户外锻炼宜三层着装

冬季户外锻炼身体,宜穿三层着装。冬季外出锻炼身体,着装一方面要注意保暖,抵御冬季的寒冷;另一方面要透气,能及时排出运动时出的汗。专家建议,冬季户外锻炼,人们尤其是老年人最好“三层着装”。下面,我们且看看专家们是如何对此做解释的吧。

第一层——内层排汗层 内衣选择速干型内衣。冬季运动后经常会觉得冷,这是因为汗水浸湿了棉的内衣,无法快速地排汗,这就加大了患感冒的可能性。速干型衣物能够迅速将潮气及汗

水排到内层衣服的表面,使得汗水不会直接在皮肤表面蒸发,从而避免了皮肤表面温度因汗水蒸发吸收热量而降低。速干型衣物多是由一些导水性极强的材料制成。

第二层——中层保暖层。年轻人流行穿着的一种抓绒衣,其实也很适合老年人锻炼时穿着。有的老年人认为抓绒衣属于化纤面料,穿着对皮肤不好,其实不然。抓绒衣使用的是一种新型的化纤面料,穿着抓绒衣,能形成聚集在衣服内的空气层,以达到隔绝外界冷空气与保持体温的效果。它不仅

保暖性佳,而且既轻便又柔软,还具有快干的特点,因此很适合老年人外出运动时穿着。

第三层——外层阻绝防护层。冬季不妨赶时髦,穿件冲锋衣。起风的时候,穿着抓绒衣无法抵御风吹,运动后容易着凉,准备一件冲锋衣可以解决这个问题。冲锋衣能防风、保暖和透气,除了能够将外界恶劣气候对身体的影响降到最低之外,还能够将身体产生的汗水排出体外,可避免汗水凝聚于中间层,防止其降低隔热效果,以抵抗外界环境的低温或冷风。

(来源:寻医问药网)

走路6分钟

判断心脏功能是否正常

近期,中华医学会的相关领域专家定制了《老年患者6分钟步行试验临床应用中国专家共识》,通过6分钟的步行测试,评价老年人的身体状况。这对于缺乏专业设备和人员的医院,是个可行的替代方案。

《6分钟步行测试》是一种每个人都可以进行的健康测试,通过6分钟的行走,能够判断一个人的心脏和运动健康情况,评定心衰患者的运动耐力等。它的优点是不需要特别的设备和场地,任何人都可以进行,无创、简单又安全,能够评估包括冠心病、肺动脉高血压、心力衰竭在内的一系列心肺疾病。2001年,美国心脏病协会和欧洲心脏病协会把6分钟步行测试列为心衰的诊断试验;2002年,美国胸科协会颁布了相关指南;如今,6分钟步行测试收到各国医学界的广泛认可,中国专家也将它写进了《共识》。

6分钟步行测试的具体操作方法是:

患者在30米长的平直路面上,尽可能快地行走六分钟,然后测量患者在这6分钟里行走的距离。测试过程中,患者选择自己可以承受的运动强度,可以中途休息或者提前停止。记录人员在患者行走时,每1分钟报一次时,并观察患者是否有不适症状出现。

如果患者在测试的过程中感到呼吸困难、胸闷、胸痛等症状,或步态不稳、面色苍白、血压下降、头晕出汗、下肢痉挛等情况,应立即停止试验,无需勉强。

最后,医护人员根据患者的行走距离长度,判断其心肺功能。如果距离短于150米,则表示重度心功能不全;距离为150米~425米,则为中度心功能不全;距离为426米~550米,则是轻度心功能不全。距离越短,心脏功能越差。

(来源:39健康网)

