

感冒后如何运动

不少人认为,感冒后“发发汗”可以加速痊愈。于是,即使鼻塞流涕,也要出去跑上几圈,希望“运动疗法”快点发挥效用。但这时,有些运动有助于抗病,有些就可能让身体每况愈下。

■最佳选择一:散步 感冒会降低体能,让人力不从心,这时不妨去散步20分钟,有助改善症状。但如果散步或任何形式的体力消耗都让你感觉不适,就最好安心休息。

■最佳选择二:慢跑 如果平时有短距离的慢跑习惯,就不必因为轻微感冒停止运动。但需要降低跑步的强度,比如速度慢一些、里程缩短些,以免身体在抵抗疾病的同时超负荷工作。如果患流感或出现恶心、呕吐等状况时,最好就完全停止跑步,在家静养。

■最佳选择三:气功 气功的强度较低,可以持续练习。有研究显示,与较少练习气功的运动员相比,每周至少练习一次气功的运动员呼吸道感染次数减少了70%。可以尝试简单的闭气,吸一口气,收腹、收下巴、头部正直;憋气,时间尽量久一些;然后慢慢呼出。

■最佳选择四:瑜伽 对抗普通感冒时,体会会分泌压力激素皮质醇。瑜伽练习有助于缓解压力,轻柔的拉伸还能缓解鼻塞。练瑜伽时,大家还可以轻声哼唱,也不失为疏通鼻窦的好方法。

按照自己的喜好,感冒了仍可以选择以上任何一种运动方式,但以下3种需避免:

■最糟糕的选择一:耐力跑 如果已经感冒了,就尽量不要进行半马、全马等耐力跑,以及大重量无氧训练等高强度运动,以免加重病情。

■最糟糕的选择二:去健身房 如果是流感,自身携带的病菌就很容易在器械上、更衣室内传播,为了避免传染给其他人,尽量留在家中做一些轻松的锻炼。

■最糟糕的选择三:寒冷天气去运动 运动时,呼吸的深度、频率增加,寒冷的干燥的空气会刺激呼吸道,引起流鼻涕、咳嗽或哮喘样症状。

按照一套科学有效的健身计划进行锻炼,会比花高价购买保健品实用得多。赶快行动起来,为自己制订一套冬季健身计划吧!

冬季健身计划的特点

美国健身专家布朗介绍说,冬季健身计划有两个特点:

首先,冬季健身计划要围绕减肥来制订。冬季人体消化功能增强,胃口大开,很多人在冬天体重都达到最重。另一方面,冬季锻炼时消耗的热量也大,是去除脂肪的好季节。

据了解,在美国国家体重控制会所有上千名会员,他们每人都有成功减肥大约14公斤以上的经验,并且已经将减肥效果维持了至少3年。在谈到减肥经验时,会员们都认为,冬天是一年里保持减肥战绩最关键的时刻,而其中最重要的手段就是运动。

其次,冬季人的免疫力下降,容易生病,因此冬季健身计划的另一个重点是通过有效的锻炼来预防疾病。但无计划、无规律的锻炼不但不能强身健体,还会因身体不适而生病。

以有氧运动为主

冬季气候寒冷,爆发性的无氧运动易引起身体不适,甚至造成运动伤害,因此,健身时一定要



天气越来越冷了,有人发现,冷天在外面跑步,特别爱肚子疼。有的锻炼者甚至是刚跑一会儿,就感觉腹痛难忍,不得不停下脚步,这是为什么呢?

北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩说:跑步时的“肚子疼”其实是岔气。岔气,痛的不是肚子,而是呼吸肌,也就是膈肌。此时应停止运动或大幅减缓运动速度;弯腰或缓缓坐下,用手按住或轻轻按摩疼痛部位;缓慢进行深呼吸,确保足够多的空气进入肺部,若没好转应立即就医治疗。

上海体育学院运动科学学院运动康复学系教授王琳说,跑步出现岔气的原因主要有以下几种:

1.内脏器官调动不充分

平时运动少、心肺功能相对较弱。

冬季怎样运动才能更健康

随着健康知识的普及,越来越多的人意识到运动对健康的重要性。今天,编辑精选了几篇与冬季运动相关的文章,希望能对读者有所帮助。

虽然很多研究表明晨跑有很多好处,比如运动能力提升更快等,但对于“空腹晨跑”,大家却看法不一,有人说空腹晨跑是最佳的减肥方式,有人说空腹晨跑伤肠胃。对此,北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩给出了解答。

空腹状态时,胰岛素含量相对较低,由于缺少碳水化合物的摄入,人体会调动更多脂肪,为运动提供所需的能量。因此空腹晨跑的确可让燃脂变得更加高效,但不意味着你要盲目地尝试此方法来快速燃脂。

苏浩说,晨跑前30分钟至1小时最好吃点东西。有强烈减脂需求或来不及吃东西的跑步者,可适当尝试空腹晨跑,但跑前10分钟至20分钟最好喝点糖水,且跑步时间不要超过30分钟。专家不建议长期空腹晨跑,空腹

尚京

为何一跑步就岔气

2.运动前准备活动不充分

内脏器官功能没有“动员”起来,运动强度突然增加,血液供应不上,间接引起肝、脾等腹部器官充血肿胀,使覆盖其被膜上的内脏神经受到牵扯而产生疼痛。

3.呼吸节奏被打乱

剧烈运动时,人体耗氧量在提高,若呼吸方法不当,仅仅加快呼吸频率,会使呼吸肌收缩过于频繁、紧张,容易引起呼吸肌缺氧、痉挛。

4.过早剧烈运动

饭后不到1小时或吃得过饱、喝得过多(特别是冷饮)或饿着肚子运动(胃酸或冷空气对胃的刺激)都容易引起胃痉挛,部位多在上腹部。

5.天气原因

夏季高温天气,运动后大量出汗丢失大量水和钠盐,引起肌肉痉挛。

6.长期没有参加过体育活动,运动频率过低,导致身体无法很快进入运动状态

为了避免跑步时岔气,专家给出了以下建议:吃完东西后不要立刻开始运动,建议在进食1小时—2小时后再进行运动;运动前充分热身,让肌肉和脏器器官都进入运动状态;运动中尽可能用鼻而不是嘴呼吸。

小文



晨跑会损害肠胃功能。这是因身体经过一夜的新陈代谢后,胃会释放较多的胃酸,若没有食物进入,胃酸会影响胃黏膜,长此以往增加胃溃疡的发生。此外,有心血管疾病、肺脏疾病、代谢疾病的人,休息或轻度活动时出现气短眩晕或晕厥症状、端坐呼吸或阵发性呼吸困难的人不能空腹晨跑。

当晨跑时间过长或强度较大时,必须提前一小时摄入充分的热量(100千卡—200千卡),因为我们经过6小时—8小时的睡眠后,消耗了身体大量的能量,若得不到及时补充,能量将处于严重亏欠状态,难以维持高强度的训练。特别在寒冷的冬季,我们还需通过补充能量来维持体温。

苏浩说,现在已入冬,晨跑尽量不要再空腹了,否则身体容易因吸入冷空气导致胃肠道紊乱、胀气、腹泻等。此外,晨跑还要注意以下几点:

晨跑时间要适宜 冬季晨跑的时间不宜过早,7点—9点为最佳时间。此时太阳升起,植物的光合作用加强,空气中的含氧量增加,空气的新鲜度会提高;其次,污染物得以消散,可减少呼吸系统疾病的发生;升温后,心血管会逐步处于一个稳定状态,从而不易因低温导致痉挛,增加心脑血管疾病,特别是脑中风和冠心病。

空腹晨跑最多半小时

充分拉伸 晨跑前充分拉伸肌肉,以避免天气寒冷导致肌肉拉伤;晨跑结束后,体温会随运动结束下降较快,此时也应适当牵拉肌肉,避免肌肉出现僵硬、痉挛等情况。

选择合适地点 选择公园、小区内部、运动场等路面平整、绿色植物多的地方跑步。

注意保暖 穿防风保暖的衣物,且运动结束后不要马上脱掉,应回到家中,等身体温度恒定后再换下被汗水浸透的运动内衣及相关衣物,最好冲个澡再进行其他活动。如果时间相对紧张,没条件回家换衣服的人,就建议晨跑时间安排在周末或不上班的清晨。另外,出现大风、雨雪天气等恶劣天气时应停止晨跑。

据《生命时报》

冬天健身最能减肥

选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。在具体项目上,可根据年龄差异而有所不同:年轻人可以安排跑步等高冲击有氧运动,这样可消耗更多热量;中年人可安排快走、慢跑、爬楼梯等低冲击有氧运动;老年人可安排散步、瑜伽、太极拳等项目。

年轻人冬季锻炼可以适当加大运动量,时间可以长一些,比如跑步,可以比春夏季多10分钟—15分钟。

中年人身体状况一般都处于下降趋势,不要因为工作忙就不健身了,要按冬季健身计划中规定的量来活动。

冬季制订好健身计划后,要达到最好的健身效果,关键还在于坚持,不能因为天气冷或者下雪就轻易放弃。运动强度并不是最重要的,有规律才是最重要的。

冬天健身选择好时间

冬季健身计划与春夏季的健身计划相比有两

