

秋季锻炼四原则

敛——金秋养生重收敛

秋季自然界的阳气由疏泄趋向闭藏。因此,金秋的养生原则重在“收敛”。顺应节气变化,早睡早起,有利于舒展肺气,预防呼吸道疾病。

慢——运动项目主打慢

秋季锻炼应以慢运动为主打。尤其对于中老年人来说,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动。

寒——冷热交替练耐寒

秋季开始进行耐寒锻炼是提高身体调节反应灵敏度的最有效手段。耐寒训练的项目包括登山、慢跑、冷水浴等。但需注意,晨练不热身就穿短衣上阵非常容易伤风感冒。

护——最易受伤是颈肩

秋季早晚温差变大,运动前不做热身活动容易导致肌肉、韧带损伤,尤其是颈肩、腰部。所以运动时不妨系个小围巾或穿高领衫,防止凉风吹颈。

据《中国医药报》

健腹轮 家庭健身好帮手



健腹轮是一种结构简单的健身器械,看起来就像长了两根“胳膊”的轮子,在室内也可以随时使用。使用健腹轮健身,着力点脚尖、手、臂、肩、腹肌、背部,看似简单,但花力不小,正确使用健腹轮会显著增强腰腹部力量还可以增强核心控制力。健身教练建议老年人和初学者在使用健腹轮时,应该循序渐进,可以先从跪姿入门,或者用墙作为平面支撑进行训练。

据《中国体育报》

散步半小时 才有降糖效果



运动作为糖尿病治疗“五驾马车”之一,对每个糖友都很重要,合理的运动有助血糖控制。研究表明,糖尿病人刚开始运动的10分钟里,血液中的糖分消耗很少,降糖效果不明显。30分钟后,血液中的糖分才开始被大量消耗。但如果运动量过大,身体会开始消耗脂肪,不利于降糖。糖尿病人在饭后1.5-2小时运动较佳,应以浑身发热、冒汗但没达到大汗淋漓的强度为宜,最好保持每天30分钟,每周150分钟以上的有氧运动。

据《生命时报》

“摇头晃脑、抓耳挠腮” 假期居家健身好法宝



双节长假来临,又到了各大旅游景点人挤人的时候。许多人不爱出去“凑热闹”,更愿意待在家里好好休息。不过在家休息也要注意锻炼身体,这些小动作可以在家里随时开始,轻轻松松助力身体健康。

踱步健身

早上起来在自家客厅里来回踱步,保持步履匀称,不急不缓,坚持走3000余步,就可以达到平时散步的效果。在家踱步时,还可以听听轻音乐或新闻,不知不觉就完成了当天早晨的

锻炼任务。这样踱步可以活动全身,促进血液循环,使睡了一晚上的身体得以放松。

颤抖健身

这个动作需要仰卧,可以在床上或地板上进行。运动前先喝一杯凉开水,仰卧在床上(或地板上),枕头不必太高,双手、双脚自然平放。静止1分钟后,双手缓缓向上举起,双脚竖起,四肢与身体形成90度角。然后四肢同时轻轻抖动,每次3-5分钟,早晚各一次。颤抖运动可促进血液循环,有助于缓解头痛、高血压以

及腰酸背痛等疾病。

下蹲健身

双手叉腰,双脚与肩同宽,两眼平视,屈膝缓缓下蹲,脚跟离地,重心落在脚尖上,同时口中念“哈”字,将腹中浊气吐出,起立时吸气,意守丹田,想象自己已经把新鲜空气吸入丹田。也可以使用半蹲姿势,运动节奏应该放缓。每天练2-3回,每回30次左右。

局部健身

坐在沙发上,先运动双手,比如击掌拍手。做30次后,可以切换到做眼保健操,揉耳操,按摩腹部等。

此外,“摇头晃脑、抓耳挠腮”也是很好的锻炼方式,随时随地都能做,并且很适合老人。所谓“摇头晃脑”,就是慢节奏地左右上下晃动脑袋,以头不晕眼花不花为标准。“抓耳挠腮”是指搓揉自己的双耳,自上而下,反复50次。耳朵集中了人体各个部位的穴道,不断刺激有防病健体的功效。

据99健康网

5个瑜伽姿势 助力消化



站姿拱背

双脚等髌分离站立;双手在背后骶骨处合十,十指相扣,手掌尽可能地贴在一起;双掌微微下压,直至肩部后收,胸部充分打开;目光向上,坚持5-10个深呼吸。



坐姿脊椎扭转

双腿于身前伸直;右膝弯曲,右脚平置于左大腿外侧地面;身体向右侧扭转,右手置于骶骨后侧地面;左臂轻抱右腿,辅助扭转,每次吸气时拉伸脊柱,吐气时压地扭转;持续5-10个深呼吸,换边继续。



婴儿式

双膝微微分离跪地,身体前伏,双手向前呈爬行状;双臂伸长,前额置地;坚持10次以上深呼吸。



仰卧婴儿式

仰躺于地,双膝弯曲团于胸前;双膝向两侧打开至腋下,双手握住双脚外沿;保持全背着地,可向左右轻微滚动身躯;至少保持5个深呼吸。



蝗虫式

面朝下趴地,双脚大拇指并拢;双手于身后骶骨处紧扣,吸气,同时将胸部和双脚抬高离地;坚持5-10次深呼吸。

据《人民日报》

老人爬行健身 膝盖着地更好

近年来,一种奇特的运动方式——爬行,在一些老年人中开始“流行”。这是一种类似于动物四肢着地的健身姿势,可以在户外,也可以在室内进行。医生表示,爬行运动的确有利于脊椎,不过老年人更适合膝盖着地爬行,一周2-3次,每次20分钟是比较合适的频率。

医生介绍,华佗的“五禽戏”中就有模仿动物爬行的动作。而从现代医学上来讲,爬行是全身性协调动作,能使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼,同时也能强化全身的肌肉、韧带、骨骼等组织部位。

目前,爬行主要分为膝盖着地与直腿爬行两种姿势。前者是以两手和两膝着地,手膝交替依次爬行的方法,其特点是头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,两膝着地,与肩

同宽;后者是以两手和两脚着地,手足交替依次爬行的方法,其特点是头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,双足着地分开约一肩半宽,脚前掌着地,膝微屈。

医生建议,老年人可选择膝盖着地姿势进行运动,而直腿爬行姿势对上肢力量的要求较高,并不适合老年人。在进行一段时间的膝盖着地爬行锻炼后,可尝试直腿爬行。此外,患有高血压、心脏病,或急性发作期的颈椎椎病等患者,都不宜直腿爬行。为避免中老年人肠道里食物反流,饭后也不宜爬行。有一些症状可以简单检验自己是否适合爬行健身:“先慢慢弯腰下去,如果感觉头晕、眼前晃、手脚麻木,就立即停止。”

据《中国妇女报》

保护:可以用石膏,也可以用夹板或者护具保护踝关节固定于中立位。伤后7-10天应该以休息为主,尽量少行走。

适当负重:踝关节损伤后休息仅限于踝关节损伤初期,踝关节长时间无负重对关节存在潜在伤害,所以应在肿胀小腿、支具保护下尽早恢复步行。

冰敷:伤后48小时内冰敷患处,每次约1-2小时,但注意在冰袋表面再裹一层毛巾,不能直接接触皮肤,避免冻伤。

加压包扎:推荐使用弹力袜,比弹力绷带更简单,也更好用。

抬高患肢:受伤后可以在患肢下方垫上枕头,保证伤处的血液及淋巴回流,高度稍高于患者的心脏即可。

据《健康时报》

崴脚了 五个技巧促恢复

警惕秋燥综合征 常做深呼吸

过了秋分,秋意渐渐变浓。天气渐凉,气候干燥,人们很容易出现唇干舌燥、咳嗽少痰、声音嘶哑、鼻燥出血、大便干结、皮肤干燥瘙痒等诸多症状,俗称“秋燥综合征”。在生活中注意常做一些动作,对改善这些症状有一定缓解作用。

1.经常按摩鼻部可防伤风、流涕,缓解症状;

2.常做深呼吸,有助于锻炼肺部的机能。每日睡觉前或起床前,平卧床上,以腹部进行深呼吸,再吐气,反复做20-30次。需要注意的是,呼吸时要缓慢



进行。
3.常捶背。腰背自然直立,两手握成空拳,反捶脊背中央及两侧,各捶3遍。捶背时要闭住

呼吸,叩齿10次,缓缓吞咽津液数次。

4.适当做些耐寒锻炼,如冷水洗脸、冷空气浴、户外步行等。

此外,注意一些生活细节,养成习惯也很重要。例如洗澡,中老年人在秋季洗澡不宜过勤,保持每周洗1-2次,每次不超过半小时最好。洗澡时水温不宜过热,最好选用刺激性较小的肥皂。洗完还可以用一些护肤霜、蛇油膏等滋润皮肤,防止干燥失水。房间里也可以放一台空气加湿器来调节空气湿度。

据健康报网