

天冷了 在室内可以这样做运动

天气越来越冷了,户外运动受到影响,在家里抬抬胳膊、动动腿,能不能达到健身的目的?有高血压、冠心病、糖尿病等慢性病的老年人,冬季锻炼身体时又要注意哪些方面?上周六,现代快报欢乐社区行活动邀请到南京体育学院运动健康系主任、运动康复学教授孙飙,走进玄武区梅园街道太平门社区,和大家聊运动健身的话题。现场气氛十分活跃,大伙儿一边听讲、一边跟着孙教授做动作。现代快报记者 仲茜 孙羽霖 钟晓敏/文 施向辉/摄

蹲马步看电视、学蜥蜴晒太阳、学小矮人走路……

“运动达人”孙飙教授为冬季健身支招



冬季锻炼应注意

早上6点半至8点 锻炼最适宜

“运动达人”孙飙教授走进太平门社区活动室,还没入座,居民们就开始提问了。

天冷了,早上几点出门运动合适?相比夏天,冬天的运动量应该增加还是减少?早上出门运动前,是否需要吃点东西?

孙教授开门见山地指出:“我接触到的一些大爷大妈,冬天早上五点半就出门跑步,寒气都吸到肺里去了,那是很危险的,极易引起心脑血管病和呼吸道疾病。”

“呀,我现在每天5点半就出门了,怪不得我觉得越锻炼体力越不行,爬楼更喘了。”67岁的袁阿姨连说,“要改了,要改!”

孙教授建议,冬季老年人可以选择在太阳升起后外出锻炼,“在6点半至8点左右锻炼最适宜。”

“运动消耗糖和热量,出门前应先吃一点淀粉类、含糖类食物,如豆沙包、糖三角、燕麦等,再喝一杯温水。”孙教授说。

此外,冬季热身运动一定不能少,不然很容易引起肌肉拉伤、跟腱断裂等。孙教授提醒大家,“先让身体热起来,肌肉不那么僵硬了再活动。”



孙飙教授示范“学小矮人走”

在室内做什么运动? 看这里

“如果下雨下雪,或者雾霾天气,就不要出门运动了。”孙教授说,在家里也可以做运动,达到强身健体的效果。他现场做起示范,“做这几个动作,可能要比平常大家习惯做的动作效果更好。”

孙教授介绍,很多人打太极、木兰拳等,动作做顺了、熟练了,做动作已经不费力了。“这可能就不是最佳的健身方式了,我们应该不断学习新的、不熟练的运动项目,或者变换运动节奏,该快的动作慢一点,该慢的动作快一点,适时来点‘反常运动’,如倒着走、蹲着走、爬行等,锻炼效果会更好。”

说着,孙教授示范起“太极蹲马步”、“蜥蜴晒太阳”、“学小矮人走”等“反常运动”。太极蹲马步即高、中、低位变换姿势蹲马步,建议每天3次,一次10分

钟。“蜥蜴晒太阳”是在床上、沙发上,模仿爬行动物交替前后肢支撑身体。

孙教授说:“俗话说‘树老先老根,人衰先衰腿’,所以加强腿部运动很重要。这两个动作对锻炼腿部肌肉有很好的效果,且所需空间不大,在家里就能做而且可以和日常生活相结合,不用另外抽时间,比如看电视、做家务时都可以做。”袁阿姨笑着说,以后看电视,她要一边蹲马步一边看。

现场不少老年人都表示有腰疼的毛病。对此,孙教授开出了每天“学小矮人走”半小时的运动处方——半蹲,下肢保持走直线,上肢和背部左右、前后摇摆。“腰椎间盘突出、腰肌劳损,这些毛病吃药是吃不好的,只有通过运动、锻炼、牵拉肌肉,才能康复。”孙教授说。

提倡“返祖式”生活

多运动,多吃粗粮,放松心情

除了应注意科学运动,孙教授还提出,应该结合合理膳食和保持愉快心情,这样才能真正做到强身健体、延年益寿。在讲解运动健康过程中,孙教授关于“返祖式”生活的观点,引来众人热烈讨论。

“返祖式”生活即像古人一样,每天有一定的运动量,膳食偏粗,情绪放松随性。现代人生活中的力量负荷、大肌肉群运动少了,“这样,身体反而‘锈’了、‘钝’了,不灵活了。”在膳食方面,现代人往

往吃得太精细,加上多油、多糖以及油炸膨化等垃圾食品,带来越来越多的肥胖、心脑血管疾病,“不如吃祖先的生态素食、粗粮食品来得健康。”在情绪方面,现代人常有紧张、压抑、暴躁的情绪,而不如古人自然、随性的情绪和轻松心情。

“多加运动,多吃粗粮,放松心情,我们要找回祖先的影子。”现场很多老年人都积极响应,要追寻“返祖式”生活。

温馨提示

慢性病患者如何运动锻炼?

孙教授还为慢性病患者如何科学锻炼支招:

糖尿病患者

对于1型糖尿病患者,尽量不要进行剧烈运动。对于2型糖尿病患者来说,运动需在服用降糖药物2小时后再进行。运动不宜过量,遇到头晕、乏力很可能低血糖了。

冠心病患者

不要做“头低位”、“手高位”的动作。比如,低头擦地板、打滚,举手擦玻璃等。运动强度宁小勿大,运动时间可以长一些。

骨质疏松患者

冬季吃得过多易进补,骨质疏松患者可借助这个时机,加强肌肉锻

炼,从而促进身体骨骼对于钙质的吸收。同时,适当晒太阳,补充维生素D,有利于钙质的吸收。

肥胖患者

胖人怕热,因此冬天锻炼是减肥的好时机。在锻炼中,需要格外防护膝盖和脚踝,最好选择游泳和骑车。

高血压患者

首先,要稳住血压再进行运动;其次,不能在太冷的地方锻炼,切记保暖;第三,运动时不要憋气,不宜参加如拔河、扳手腕、搬重物等运动。甚至在观看球赛时,也应尽量避免屏住呼吸。

天晴朗 沿着绿道散散步

环明城墙绿道风景很好。上周五中午,现代快报记者去小桃园一带体验了一下,彩叶缤纷,游人众多。此前,有市民拨打快报热线96060反映,挹江门小桃园的绿道仅供步行,不能骑行。对此,南京市园林局规划建设处处长汤仲光解释,环明城墙绿道基本全部借用原有道路,一些地方游人较多,或路线较为曲折,不适合骑行,建议市民到紫金山绿道骑行。现代快报记者 余乐

小桃园、武定门、东长干、东水关 这些市民公园游人多,绿道上不能骑车

小桃园段绿道不能骑行

上周五中午,现代快报记者刚出挹江门城门,就看到绿道标志牌。往南走,小桃园市民广场门前竖着“车辆禁行”标志。广场门口的游园规定标志牌上也标明,禁止通行任何车辆。“这里以前是市民广场,不允许骑自行车。”一名保安告诉记者,虽然现在广场门口插上了绿道标志牌,但仍应遵循原有的通行规则。和中山陵的绿道标志不同,小桃园这里的特意注明“自行车禁行”。

记者看到,小桃园绿道彩叶缤纷,游人众多,路面全部是弹石路,看起来美观也很适合漫步,但坑洼不平的路面并不利于骑行。

现有绿道4.1公里须步行

“小桃园是市民广场,原先一直禁行自行车。”汤仲光告诉现代快报记者,这一带游人多,路面也比较狭窄,如果自行车和行人混行,易造成交通事故,“所以遵从原先的交通规则。”

环明城墙绿道慢行系统,计划全长为40公里。今年夏天,南京市园林局建成了其中的18.5公里,主要从鼓楼的仪凤门、小桃园一带,向南到集庆门,再向东,至通济门;另外还有环月牙湖一段也基本建成。

“18.5公里的绿道,目前有4.1公里只能步行。”汤仲光说,这些绿道大多依托城墙附近的风景区道路和人

工廊道建立,沿途经过不少市民公园、景点或交通要道,如阅江楼、静海寺、小桃园、秦淮河、东水关等,“这些地方或者人多,或者道路比较曲折,骑车不安全。”汤仲光介绍,4.1公里绿道包括小桃园的1.8公里、武定门公园的1.1公里、东长干公园的0.8公里,还有东水关公园的0.4公里。

此外,除了石头城公园,往南到集庆门广场小游园一带,沿线路窄,楼梯较多,绿道依河而建,“这段路虽然修建了骑行车道,但还是建议游人注意安全,最好推行。”汤仲光说,环明城墙绿道主要是串联了沿途景点,供市民们锻炼身体、欣赏风景的,热爱骑行的市民可以到环紫金山绿道,那里更适合骑行。



绿道标志牌上显示禁止自行车入内 现代快报记者 赵杰 摄

西祠过了个“土豪”生日 2013名网友一起吃螃蟹

快报讯(记者朱蓓)虽然已经立冬,螃蟹却正肥美。上周六,南京社区生活网站“西祠胡同”15周年庆典活动中,2013名西祠网友受邀免费吃螃蟹。

西祠胡同建于1998年,至今走过了15个年头。各类型的讨论版,聚集了一批批网友。婚后空间、小猪慢慢长、结婚一族、江苏城市论坛、败家MM集中营等讨论版,为志同道合的网友们提供了交流平台。

为啥周年庆要吃螃蟹?西祠的工作人员表示,当灶火燃起,螃蟹渐渐变红,寓意着网站和网友都红红火火。