

效果好,也不能影响他人哦!

广场舞来啦 锻炼效果完爆健身走

研究表明:除了心肺功能好,跳广场舞的人,情绪也更积极向上



近年,广场舞成为热度很高的词汇,它是中老年人喜爱的健身休闲活动,但又因时有扰民而引发争议甚至纠纷。不过,从南京体育学院专家的研究来看,跳广场舞对中老年女性确实有好处,总体锻炼效果要比健身走好。

现代快报记者 刘峻



于不锻炼的人,还强于健身走的人。”

李靖解释,这主要是因为跳广场舞时,舞蹈形式不一样,运动负荷也有大有小,对锻炼者心肺能力的提高有一定帮助。而健身走的运动形式较为单一,运动强度也比较稳定,相比广场舞运动对心肺功能的锻炼要少一些。

最明显的差距出现在精神情绪方面,研究结果表明,跳广场舞的人,情绪更为积极向上。“我们是通过心理量表来测定的。”李靖说,这一研究结果与以往的一致,广场舞的音乐伴奏可以引发人体情感的共鸣,让锻炼者更加积极地参与到运动中去,提高运动的积极性。

专家建议 可以根据自身的情况选择健身方式

专家表示,虽然跳广场舞有

比较好的健身效果,但并不是说中老年人只能做这一种运动。从生理机能来说,老年人的各项生理机能都在下降,血管弹性变差,因此不宜选择强度大、对抗性强、速度快及需要憋气的运动项目,以免引起心肌梗死、骨折或其他伤害事故。

专家建议,中老年人可根据自身情况,选择一些健身方式,既可以选择常年进行的项目,又有根据季节安排的活动。例如,慢跑或打太极拳,一年四季都可以进行;夏季游泳,冬季进行冷水浴,春秋两季垂钓等健身方式,也是不错的选择。总之,要选择身体能够耐受(不致过分疲劳)、锻炼效果又较好的活动项目为宜。

此外,有慢性病的中老年人,要在医生指导下,选择有医疗作用的健身方式(如气功、太极拳、医疗体操、慢跑)或根据医生开的运动处方,参加体育锻炼。

研究显示 跳广场舞对中老年女性确实有好处

昨天,现代快报记者了解到,南京体育学院运动健康科学系教授李靖等人,对数百名平均年龄60

岁的女性的锻炼效果进行了研究。“我们分成三组对比,一组是长期坚持跳广场舞的,一组是长期健身走的,还有一组是没有进行过锻炼的。”李靖介绍,“我们用了最大吸氧量这个指标来测试,结果发现,跳广场舞的人,心肺功能明显强

症状明显的,要及时看医生哦!

秋燥来啦 皮肤干眼睛干的有没有

专家建议:多喝水、多吃适合的食物可以缓解



这两天,南京的最低气温跌至10℃以下,同时,最低湿度降到30%。不知不觉,秋燥就这么来了,你也许会感觉到皮肤干燥,眼睛发痒。这个时候,多喝点水,多吃点适合的食物,可以缓解症状。

通讯员 钱文娟
现代快报记者 刘峻

皮肤干,多吃润肺的食物

这两天,南京的天气急速转凉,不少人的皮肤出现干燥、瘙痒症状,同时头发开始大把掉。不少年轻女士困惑,每天都做保湿工作,大量喝水,皮肤还是干,而一些中年妇女担心掉头发是不是得大病了。

南京市中医院皮肤科主任中医师石红乔介绍,皮肤瘙痒、脱发都与秋燥有关。空气中的湿度降低,皮肤皮脂分泌量减少,光靠补水效果不明显,建议多吃滋阴润肺的食物,少吃辛辣刺激的食物。

便秘,多喝水多吃蔬菜水果

秋季干燥,燥伤津液,肠道干涩,容易引起便秘。记者了解到,

入秋以来,便秘患者明显增多,除了和秋燥有关外,还和不良生活习惯有关,比如年轻人长期伏案工作,老人小孩水喝得过少等。

对此,南京市中医院肛肠科副主任中医师丁曙晴建议,患者应多喝水,多吃蔬菜水果。

另外,秋燥咽干,慢性咽炎高发,有人抱怨“咳不出来,又咽不下去”的感觉又来了。专家说,在咽炎发作时,除了积极治疗外,还需做好保暖工作。

眼睛干,多喝点菊花茶

从中医角度来看,秋燥可以影响全身,当然也包括眼睛。其中,又以用眼多的学生、白领或本身有干眼症的人受影响最明显。南京市中医院眼科副主任医师刘映介绍,



秋季气候干燥,会加速泪液的蒸发,容易使人感觉到眼睛干涩。

除此之外,还有一些环境因素,如烟雾、紫外线、空气污染、空调,都可能增加泪液的蒸发,导致干眼症。目前,干眼症并没有特别的治疗手段,多用人工泪

等替代疗法,但这只是暂时解决问题。

患者可以选择内服或局部应用清热养阴、生津润燥类的中药,也可通过针灸手段治疗干眼症。专家建议,市民深秋护眼可多吃一些温性食物,多喝点菊花茶。

赶紧报名参与10月18日周六快报雅居乐林语城看房团

上车就抽奖,品牌电烤炉等你来拿!

马上拨打96060,看房即可获一份精美礼品,现场购房更有惊喜大礼!

还在彻夜排队等iphone6? 滁州1912送给你!

16%年化收益,理财金铺喊你来“抢钱”

拨打400-116-1912(24小时)热线电话可免费乘车看房,自驾享交通补贴,购铺更有读者特享优惠!