

健康养生



特约主持人
徐凯

南京体育学院运动健康系实验室主任、副教授。本科毕业于南京铁道医学院(现东南大学医学院)临床医学专业;研究生毕业于南京体育学院运动人体科学专业。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。

步行健身时不妨拎个小哑铃



资料图片

健康很重要,运动很重要,运动的形式多种多样,跑步、打球、俯卧撑、太极、瑜伽、广场舞,那么我们该选择什么样的运动项目呢?

一个完整的健身计划,需要包括这样三个方面:有氧运动、力量练习和柔韧练习。今天我们就先从有氧运动谈起。

一口气爬十楼,这不是有氧运动

什么是有氧运动呢?简单来说,就是在运动的时候,身体需要多少氧气,我们的心肺就能提供你多少氧气。所以在做有氧运动时,不会出现“气不够用”的感觉。比如,你沿着玄武湖散步,这时你需要的氧气肯定比你坐着不动时要多,这时心肺就提供更多的氧气,满足散步的需要。所以散步就是有氧运动。再比如,你上班迟到了,偏偏电梯坏了,你只能三步并作两步“一口气”爬上十楼,到办公室时,你累得气喘吁吁,感觉气不够用了,那么快速爬楼就不是有氧运动了,而主要是“无氧运动”了。

那我坐在家搓麻将,氧气也够用啊,搓麻将算不算有氧运动呢?很遗憾,有氧运动的第二个条件是要有全身的大肌肉的运动,搓麻将也就手指动动,自然也就不能算是有氧运动了。有氧运动还有一个特点,就是能持续足够长的时间,一般最少要持续十分钟,多则持续一两个小时乃至更长都是可能的。

有氧运动有很多好处。在进行有氧运动时,身体会需要更多的氧气,这就调动我们的肺吸入更多的氧气,调动我们的心脏更多地把富含氧气的血液运送到全身各处。久而久之,我们就可以

拥有更强健的心脏和肺脏。心肺强大了,冠心病啊、高血压啊就不容易找上门了。在有氧运动时,身体会消耗大量的热量,这比我们坐着不动或者打麻将要多消耗好几倍的热量,就会有更多的脂肪被消耗掉。所以要想减脂肪控体重,一定要进行有氧运动。

说到有氧运动,很多人第一个想到的是什么呢?慢跑?没错,慢跑是很典型的有氧运动,但是还有更基础的有氧运动:步行。我们这次就先和大家聊聊步行。

从我们周岁蹒跚学步开始,步行这项最基本的运动技能几乎伴随我们一生。

健身步行时要脚后跟先着地

健身的步行和平时走路差不多,但是也有所不同。步行时要脚后跟先着地,然后有意识地让脚底脚趾依次着地,再用脚趾蹬离地面,是一个全脚掌的步行,有脚在地面上“滚动”的过程。同时要注意腿部肌肉不要太紧张,步子可以尽量大点。大步走可以更好地锻炼腿部的柔韧性。当然慢慢散步对健康也是有益的。走的时候身体要保持正直,挺胸收腹,双眼看着前方。肩膀要保持放松,不要太紧张。最好前臂弯曲,双手握空心拳,在步行的同时伴随有节奏的平稳轻快的摆臂。

步行主要锻炼的是下肢,对

上肢的锻炼效果会差一点,为了加强上肢的锻炼效果,我们可以步行时在手里握个重物。比如握个小哑铃,甚至更简单的办法,比如一手握一瓶矿泉水。如果嫌矿泉水太轻了,那就把水喝掉,灌点沙子吧。

有时我们会在公园里看到有人倒退走。倒退走有一些特别的好处。比如平时我们工作学习的时候,经常身体前倾,弯腰驼背。而倒退走的时候,身体会略微向后倾,这有助于平时不良身体姿态的纠正。倒退走时,因为眼睛看不见路,所以对于步子大小的调整,步行方向的改变,会更多依赖肌肉的本体感觉(这是

一种很特别的内在感觉,是肌肉对自身状态的一种感觉。比如我们掏钥匙开门,即便不用眼睛看,手举起钥匙的高度基本就是锁的高度,这就是对肌肉本体感觉的记忆)。另外,倒退走也可以更好地锻炼平衡能力和肌肉的协调性。但是,并非所有人都适合倒退走。对于老年人,因为平衡能力、协调性、肌肉力量的下降,在倒退走时会更加容易摔倒而发生危险。所以老年人还是更多地向前走吧。而对于身体素质较好的中青年则可选择倒退走,以提高健身效果,当然前提是要选择一条平坦安全的道路。

关于步行的几个小问题

■我该走多快呢?

步行的速度因人而异。一般人散步的速度是2-3千米/小时,一般走路的速度是4-5千米/小时,快步走则可以达到6-7千米/小时甚至更快。速度越快,运动强度越大,人会越累,消耗的能量会越多,健身效果一般也会更好。但是一个基本的原则是,在你步行完后,你觉得有点累或者比较累就说明你的运动量足够了。如果运动后感到很累,那么很可能是运动过量了。

■每次要走多长时间?

刚开始步行健身的时候,每

次走10分钟就可以了。以后慢慢地增加运动量,时间可以逐渐延长到每天30-60分钟。如果抽不出整段的时间也不要紧,我们可以分几个时间段走,但是每次连续步行的时间不要短于10分钟,否则效果就不好了。

■每周要走几次?

一般来说,每周走3次就够了,最好每周可以走到5次。当然如果你愿意的话,每天都坚持也是可以的,只要你步行后身体没有什么不舒服。

■每天要走多少步?

我们的口号是“每日一万

步,吃动两平衡,健康一辈子”。10000步不是一个简单的目标,对于大部分城市人群来说,通常只有六七千步。但是这也不是遥不可及的目标,为了达到这个目标我们可以把步行的好习惯穿到日常生活中。每天多步行10分钟,就可以多走1200步。每天多走一公里就可以多走大约1500步。比如目的地在一千米内,我们就走过去;或者可以坐公车提前一两站下车然后走回家;或者尽量多爬楼梯等等。为了更好地步行,你可以买个计步器或者安装个手机计步器软件,看看你每天一共走了多少步,然后向每天10000步努力吧!

自由作家,旅居云南大理。著有《乱世的标本:中国历史上的乱世人格症》《这个词,原来是这个意思》《这个字,原来有这样的身世》。



语词秘史

许晖

遇到心上人为何“心头鹿撞”

“心头鹿撞”这句使用率极高的日常俗语还有很多相近的说法,比如小鹿心头撞、小鹿乱撞等各种不同的组合,用来比喻惊慌或激动时心跳剧烈,不过最常用的场合还是形容男女恋爱时的心情。

人们时常将这句俗语挂在嘴上,但却从来没有人想一想,为什么非得用“鹿”来作比喻呢?原来,这跟古人观察到的鹿的习性有关。

李时珍《本草纲目》引《抱朴子》曰:“南山多鹿,每一雄游,牝百教至。”李时珍自己则写道:“鹿性淫,一牡常交数牝,谓之聚鹿。”古人称雄性的鸟兽为“牡”,称雌性的鸟兽为“牝(pìn)”,“鹿(yōu)”即为牝鹿。

明代文学家陈继儒在《虎荟》一书中描写鹿群和老虎相遇时的情景更是生动:“山中人言:凡鹿群出,则十数老雄当先,众雌从中行,又十数雄殿之,其行止一视在前之雄竖尾所向。一遇虎,则当先者皆挺其角当之,以俟众雌逸去,然后去。虎亦瞪视,无如之何。”

其实,并非如同李时珍总结的“鹿性淫”,鹿群的生殖繁衍就像很多动物一样,一个鹿群有一个最为强悍的霸主,到了繁殖季节的时候,这个霸主要接受其他公鹿的挑战,逐个用角决斗。如果打败了所有挑战的公鹿,那么来年它还是霸主;如果被打败了,那么新的霸主就将统

治鹿群。所谓“一牡常交数牝”,不过是鹿群中公鹿霸主的特权而已。

《水浒传》第一百零一回《谋坟地阴险产逆 踏春阳妖艳生奸》,其中描写开封府的一个小官儿王庆去春游,撞见了权臣贾贵的侄女娇秀,娇秀长得十分标致,“王庆看到娇秀,不觉心头鹿撞,骨软筋麻,好似雪狮子向火,霎时间酥了半边”。这里使用的“心头鹿撞”一词才最符合其本意,所谓“鹿性淫”当然是指公鹿,鹿群的霸主可以淫遍鹿群中的所有母鹿,古人因此将男子偶然撞见美女时又惊又喜、立刻就想据为己有的心情用公鹿之性淫来加以形容,正像王庆偶然撞见娇秀时的情景一样,因此“心头鹿撞”这句俗语原本只能在男人身上。

后人早已不解为何用鹿来作比喻,加上鹿是非常和善的动物,因此才将这俗语加以亲昵化,从而出现了小鹿心头撞这样的变体。清人翟灏所著《通俗编》中写道:“《稗编》:梁武帝相貌威严,侯景入见,出口曰:‘为帝迫困于斯,见之汗湿衣襟,若小鹿之触吾心头。’”引用的虽是南北朝故事,但其实却是清代人的理解,侯景见梁武帝心中害怕,“若小鹿之触吾心头”的比喻不伦不类,两个大男人有什么“心头鹿撞”的!今天把恋爱中的男女一见到对方的心情一概描述为“心头鹿撞”,也和侯景的误用一模一样。

江苏省天文学会秘书长,曾任南京大学天文与空间科学学院中心实验室主任。长期兼职组织参与天文科普活动,获得由国际天文学联合会与联合国教科文组织共同颁发的两项大奖。



仰望星空

李健

早上5点40分起床看水星

假设你对天文学知道得不多,那么当你看到水星这个名称的时候,肯定会本能地想到,“哦,是不是水很多的星星呢?”水星,是离太阳最近的一颗行星,中国人称它叫水星,也叫“辰星”;西方叫它墨丘利(Mercury),它本来是希腊神话中的信使,但还有一个意思是“水银”,水银跟水的共同特征是都是液态,具有流动性。似乎这个世界的先民,都对水星有某种认同。

很长时间里,人们都认为水星没有水,说得“机巧”一点,叫做“表面没有液态水”。这个说法至今没有推翻。人们之所以认为水星没有水,有两点理由:一、它离太阳太近了,不到7千万公里,大概是地球到太阳距离的一半。因此最高温度能超过400摄氏度,最低温度低于170摄氏度。二、它太小。小了,就缺乏吸引力,因此各类气体分子很容易逃逸。水星的半径只有地球的2/5不到,表面逃逸速度几乎只有地球的1/3,因此它无法形成有规模的大气。这两点原因,都让大家深信,水星上面不会有水。而且与地球歪了20多度的脑袋自转不同,水星的公转轨道与自转轴的夹角只有3度,因此根本无法形成四季。这就使人们更相信水星上不大可能有水。

上世纪70年代水手10号空间探测器路过水星,使人们第一次清晰地看到了巨大的山崖,与月球类似的陨石坑。这跟人们以前对水星的推测几乎一致。

直到2012年3月,信使号探测

器靠近水星,才发现水星在“北极区”附近有大量的水冰。在1991年天文学家用当时最大的射电望远镜观测水星的时候,已经怀疑水星极区可能有水了。

我们已经无法跟古人直接对话了,不知道他们当时是怎么想到“水星”这个名字的?也许只是巧合。

水星绕太阳一周后,不是回到原点,而是还要往前过一点。因此它的公转轨道图案像是一个椭圆绕着中心在慢慢转动。这叫进动。对进动最好的理论解释是爱因斯坦的广义相对论。因为水星离太阳实在太近,太阳巨大的引力场的广义相对论作用起效果了。

想象一下,一个物体在你面前绕圈,你在圈外,而且视线是跟这个物体转圈的轨道平行。结果你看到的就是物体会一会从左到右,一会从右到左。水星在天空中的位置就是这样,以恒星为背景,它一会由西向东运动,一会由东向西运动。我们把水星由东向西运动叫做逆行。水星逆行的时候比较靠近地球,这是“占星大师”最感兴趣的了。从占星术的角度,“水逆”可以造成很多麻烦,所谓诸事不顺;其实呢,它对地球引力场的影响远远比不上月球。

很多人一辈子都没见过水星,因为它离太阳太近了,离太阳最近的时候都要有28度。这几天,南京的早上5点40分左右,地平线9度附近,东方的天空可以看到水星。早起的朋友不妨一试。