

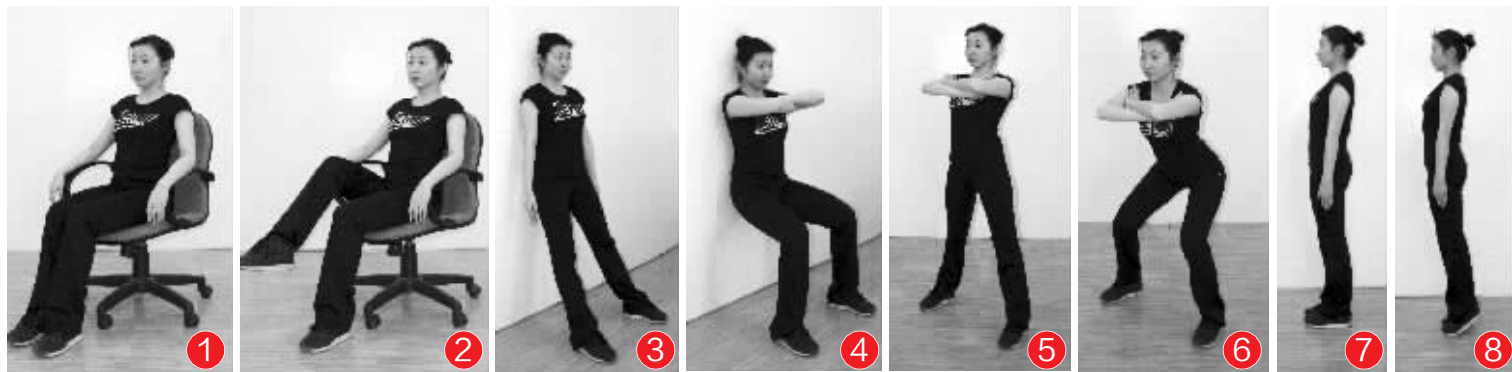
健康养生



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。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。



在家做做这些动作 可防止骨质疏松

最近关于太空旅行的话题很热,在太空中宇航员会面临很多生理的挑战,其中一个就是骨质疏松。宇航员的身体素质都是万里挑一的,他们的营养绝对是经过专门配置的啊,怎么还会骨质疏松呢?这么说吧,在太空中由于失重,人体的骨骼承受的压力比地面上要小很多,结果骨头一看:“哟,不承重了嘛,那还要那么多钙干吗啊?”结果钙都从尿液里面流失了。

预防骨质疏松很关键的一点是要让骨骼承受一定的压力。今天教大家一些简单的下肢力量练习。

坐位屈膝抬腿 (图1图2)

这个动作主要锻炼我们大腿的肌肉。先在椅子上坐好,双脚平放在地上,大腿与地面基本平行。然后将膝关节向胸部靠近,然后慢慢放下。然后换一侧。在整个过程中,注意要保持背部挺直,身体不要前倾或者后仰。这是个相对简单的动作,特别适合老年人来锻炼,如果您想增加难度,可以把屈膝变为直腿抬起。

靠墙马步 (图3图4)

这个动作主要锻炼腿部和臀部肌肉。做这个动作时先站好,把背部和臀部靠着墙(或者其他宽大稳固的表面都可以),然后向前迈一小步,两只手可以抱在胸前。屈膝,让身体慢慢下滑,直到大腿与地面基本平行,大腿和小腿基本成一个直角。然后腿

部用力,再把身体推起来。注意在整个过程中,上半身一直靠着墙。如果您下滑了一半发现腿没劲了,那就不要勉强自己,做一半也有效果。

马步蹲起 (图5图6)

双脚自然分开,双手抱于胸前,缓慢下蹲,然后恢复。这个动作看上去不难,但是有几个地方需要特别注意:一是下蹲过程中,膝盖不要超过脚尖。二是膝盖不要内扣也不要外翻,从前面看,小腿始终与地面垂直。还有一个需要注意的地方就是做这个动作时背部不要向后拱起,一定要保持背部的挺直。如果您还觉得这个动作简单,不妨试试单脚完成。

提踵练习 (图7图8)

这个动作主要锻炼的是小腿肌

肉。人先站直,双腿同时用力抬起脚跟,这时用脚尖支撑身体,同时感觉小腿肌肉充分收缩。然后缓慢放下。这是一个非常简单的动作,可以在很多时候练习,比如等车、排队、看电视的时候都可以做。如果可能,可以试试看放在下的过程中脚后跟不要完全着地,甚至只用单脚完成。

这些动作看似简单,不过一组要连续做20个,然后休息1分钟,一共做3-4组,每周做3天。如果做20个有难度,那么不妨动作幅度小点,但是动作一定要规范。另外在做这些动作时需要注意,向下的动作速度要慢。一般用2-4秒的时间放下,不要以为放下的过程很随便,缓慢放下可以更好地锻炼肌肉力量。还有就是要把思想集中在锻炼的肌肉上,充分体会肌肉收缩的感觉,这样会有更好的锻炼效果。

关于骨质疏松的几个观点

骨质疏松离我很远?不!我国老年人骨质疏松发病率16.1%,低骨量超过60%。

老年女性才需要担心骨质疏松?不!任何年龄、任何性别的人都有可能得骨质疏松,不过老年女性更为常见。

骨质疏松的人能感到骨头越来越弱?不!骨质疏松被称为“沉默的疾病”,很多人是发生骨折后才知道自己的骨质疏松的。可惜为时已晚。

喝牛奶可以预防骨质疏松?部分正确,牛奶含钙丰富,易于吸收,可以帮助我们预防骨质疏松,但光喝牛奶还不够。美国人的牛奶消费远高于中国,但美国的骨质疏松发病率也高于中国。

买酒,上快报易购 正品、低价、送货快!



拨打96060或登录**KBEGOU.COM**购买,南京地区(不含高淳)一小时极速送达!

52° 五粮液

市场零售价:1109元/瓶

特惠价:660元/瓶

净含量:500ml/瓶



40.8° 洋河梦之蓝M3

市场零售价:728元/瓶

特惠价:438元/瓶

净含量:500ml/瓶



53° 飞天茅台

市场零售价:1599元/瓶

特惠价:980元/瓶



40.8° 洋河梦之蓝M6

市场零售价: 元/瓶

特惠价:500元/瓶



42° 洋河天之蓝

市场零售价:438元/瓶

特惠价:295元/瓶



42° 郎牌特曲T3

市场零售价: 元/瓶

特惠价:83元/瓶



让生活变得简单
KBEGOU.COM
快报易购

服务说明:

- ① 满99元免运费,不足99元需支付运费5元;② 凡在9:30—20:00下单均可提供一小时到货服务;③ 服务范围:南京地区(不含高淳),其他地区的次日送达;④ 本版产品价格当日有效;⑤ 最终解释权归快报易购所有。