

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。

天气越来越冷,当有些人吃完晚饭就迫不及待地钻被窝的时候,有一群人雷打不动地出现在小区广场,等着跳广场舞。他们不因天气的寒冷而止步,相反在寒冷中活力四射。今天我们就来聊聊跳广场舞那些事儿。

爱跳广场舞如你 但可能还不够懂它

经常跳广场舞的人 更少得骨质疏松症

在跳广场舞的时候,呼吸会比平时更加快一点,但是很少见到哪位跳到气喘吁吁,上气不接下气的。这说明在跳广场舞的时候,氧气供应基本是足够的,所以广场舞是属于一种比较典型的有氧运动。

和所有有氧运动一样,广场舞可以提高心肺功能。在跳舞时,需要的氧气量会比安静时要多出几倍,这就带动员肺脏尽量多吸入氧气。心脏也会更快地把富含氧气的血液输送到全身各处,从而提高了心脏的功能。

除了锻炼心肺功能外,广场舞还可以锻炼我们的肌肉力量。在跳广场舞的过程中,脚要不停地“跳”,这就锻炼了下肢的肌肉力量;手要不停地“挥”,这就锻炼了上肢;腰还要不停地“扭”,这又锻炼了腰腹。所以跳广场舞对肌肉力量的提高还是很明显的。

伴随着肌肉力量的提高,跳舞时骨骼也会承重更多,这样骨骼就会更多更好地吸收食物中的钙质,用来加强骨骼的硬度。所以经常跳广场舞的人还会更少得骨质疏松症。

广场舞作为一项集体参与的健身活动,大家一起锻炼,互相照顾,互相监督,锻炼的热情会更好,也更容易坚持。其实广场舞发展到现在,已不仅仅是健身功能了,还有一定的社交功能,大家在一起锻炼的同时也一起聊天,也能起到疏导心理,改善不良情绪的作用。

跳完广场舞 不要马上停下来

广场舞虽然有很多益处,但是作为一种健身运动,还是有很多需要注意的地方。

什么时候跳舞最合适呢?就像以前和大家说的,早晨起床时血液较为黏稠,加上早晨气温较低,容易导致心脑血管出现意外。上午随着交通逐渐繁忙,空气污染也逐渐加重。晚上气温较低,年轻人在晚间锻炼通常没有问题,但是对于老年人来说就不很合适了。加上晚上光照条件不好,看不清场地地还有可能增加受伤的可能。从健康角度出发,最佳的锻炼时间是下午。特别在冬季,下午一般较为暖和,光照条件也好,空气污染也较小。



广场舞是城市里的一道风景线 资料图片

广场舞相对步行跑步等,对动作技巧有更高的要求,这就意味着如果锻炼方式不当,会比跑步更容易受伤。预防受伤最重要的一点是做好准备活动。

在跳舞前,不妨先围绕广场先走几圈,然后活动活动踝关节、膝关节、髋关节、肩关节,再转转腰,压压腿,等身体慢慢暖和起来了,再开始广场舞的练习。

跳舞时,动作幅度也不要一下子就很大,要循序渐进,从小幅度动作开始,慢慢增加动作的幅度,直到肢体能充分地舒展。

和所有健身项目一样,在锻炼完后也不要马上停下来,跳舞结束后,要再做点相对缓和的运动,比如走一走啊,做点拉伸啊,这样可以心肺和肌肉有个慢慢放松的过程。在跳舞结束后,也要注意及时穿衣保暖,这点在冬季特别重要。

跳完的最佳感觉 是有点累

广场舞作为一项集体锻炼的项目,对于一起跳舞的大多数人来讲,可能运动量是合适的,但是对于少部分人来说,就可能运动量过大或者过小了。那么我们怎么才能知道运动量是否合适呢?最简单的办法就是问问自己的身体。

在跳完广场舞后,你自我感觉怎样?很轻松,还是有点累,或者感到很累,甚至筋疲力尽了?

如果你感觉仅仅是有点累,但又不至于

很累,并且休息一晚后,第二天早晨起床觉得神清气爽,精力充沛;这种感觉就再好不过了。

如果你跳完以后,身体没什么感觉,那么运动强度可能对你而言就有点低了。为了达到更好的锻炼效果,你可以适当再增加点其他的运动,或者再花点时间辅导下新人。

相反,如果跳完舞后觉得很累,甚至有明天不想继续跳舞的念头,那么多半是运动强度过大了。这样的话,可以适当减短点跳舞时间,同时适当减小点动作幅度,也可以随着节拍在原地跳一跳,这样也会有一定的健身效果。

这点对于新人而言尤其重要,如果您是刚加入广场舞的大军,就不要轻易随大流,动作要先慢后快,强度要先小后大,要循序渐进;这样才能更好地起到健身效果。

跳广场舞一小时 能减30-40克脂肪

虽然跳广场舞以大爷大妈居多,但真的不是说广场舞就是老年人的专利。别的不说,但就能量消耗而言,跳一个小时的广场舞,大约能消耗250到300千卡的热量,可以减少30到40克的脂肪,这可是坐着玩三四个小时的电脑才能消耗的热量啊。

那些成天想着要减肥的年轻人,不妨和大爷大妈们一起跳跳广场舞吧。



仰望星空

李旻

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。

去星光下 全身心地跟宇宙沟通

越来越多的朋友开始旅行,当我们远离尘嚣,远离晚上的灯火,置身于大自然的时候,只要是晴天,往往会被从地平到头顶所笼罩的群星震撼。试想一个没有通电,照明靠蜡烛的小村庄,当农历十五,一轮明月悬挂在天空的时候;村民们会有怎样的惊喜?在人类漫长的文明史中,我们逐渐建立了一个世界,一个尽量与自然分割的世界。甚至,在城市的中心,要挖一把新鲜的泥土都成为奢侈。我们唯一熟悉的天体是太阳、月亮。而它们似乎也只是在白天与黑夜不停交替的圆盘而已。然而,无论怎样现代化,都无法改变人的自然属性。旅行就像一根电线,给我们通上了自然之电。

离南京最近的观星点,是位于盱眙铁山寺的国家森林公园。在这个世纪初,紫金山天文台跟当地政府签下了灯光保护协议。至少现在,在铁山寺山顶周围10公里内,晚上没有灯光。曾经,好多次,带学生去那里看星星、做观测。12月的寒风吹干净了星空,几乎所有到场的人,都似乎被自然通了电。原来,我们的宇宙是如此之大。即使没有望远镜,瑰丽的猎户座,闪亮的天狼星,也一下子把人与宇宙连接了起来。

再远一点,是李安拍摄《卧虎藏龙》的吉安,在安吉天荒坪,上海天文台的光学观测地,璀璨的星空与山下的竹林在夏天相映成趣。

再远,那就要去川西、阿里、香格里拉了。因为很多很多原因,中国国内适合观星的地方不多。这与30年前,江南庭院中卧看牛郎织女,轻扑萤火虫的记忆已经完全不一样。但我们还一如既往地对着宇宙好奇。每年关于宇宙的科幻电影,总是爆满;每次新的太空发现,总能在朋友圈间流传。

我们身体的每个原子,都来自于130多亿年前,宇宙大爆发的那一刻。也许是因为这种同源性,导致了人跟人的互通,导致了人与自然的互通。

如果有一天,你要去旅行,别忘了马尔代夫芙花芬岛,夏威夷大岛,澳大利亚乌鲁鲁巨岩,西班牙加那利群岛等地方都是非常不错的观星点。

在星光下,全身心地接受人跟宇宙的沟通吧。也只有真正在星光的洗礼下,在赞叹大自然的神秘与瑰丽的同时,才会真正感受到人的特别。这时候,才会明白,当我们谈论天文学的时候,我们是在谈论孤独。人类孜孜以求探索宇宙,不单单是为了满足好奇心,更希望找到我们的同类,在亿万年的历程中,有个伴跟我们叨叨。

商务信息 广告刊登热线: 66069071

- 律师咨询
- 社会调查
- 销售商情
- 招商信息
- 招标公告
- 寻求合作

QQ:2724050545

车辆租赁

16行 价优。85606808

求购汽车

急购 蓝牌小货。13182950570
 单位 高价购厢式货车。52897708
 求购 1辆蓝牌厢货。13813994275
 高价购 3-9米货车。18105186138
 求购 4米左右货车。13151577320
 急购 3-9米货车。13851423339
 求购 17米5高低板。13915900115
 求购 30吨危化品油罐车一辆,车龄5年左右。13505159659

求购摩托车

高购 宁摩,报废车,牌照。15051848018

转让汽车

转让 前四后八,八米自卸车。13770787808
 转让 自卸前四06年12,长高7.3*1.5已审6.5万。13851833785
 转让 14年六桥自卸2辆,12年自卸多辆。15371022568
 转让 刚买2月依维柯厢货。15251893888
 转让 06年6.2米绿标车。13851775623
 转让 加三吨加油车一辆,车况佳。13690117758
 转让 欧曼轻量化前四后八自卸车。13851815162
 急转 13年,8月跃进帅虎4.5万左右。15205161889

转让摩托车

转让 渣土车。13851444171

转让工程机械

转让 07年150轮式挖机。13814168053
 转让 9成新装载机。13905186821

社会调查

诚信 清欠,调查,寻人,成付,专业团队处理婚外情,安全保密。13776650007
永胜 清欠,十点,成付,法判未果。13851443889

鼎诚

各种债权,债务纠纷,调查,找人,维权专业团队,成功付费。13770775332
南京女子 专业、婚变、取证、维权、支招。66062889
搜索 婚调,取证,维权,寻人。13451848090
天眼 讨债,调查,取证,寻人。13776664249
霸王花 十年婚调,劝退小三。52260569
起源 维权,清欠,找人,婚调,成功收费。13951837007
权森调查 婚调,维权,寻人,查址,清欠。18012979777
必成 取证,寻人,追债。83368230
家教
 南师 贫困生上门。84866126
 名师 上门小、初、高。83358848
 名师 小、初、高。13739180557

婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091
梦之恋 婚介免费登记。13776671710

律师咨询

律师 胜诉收费。86688498

寻求合作

寻求钣喷合作,提供烤房,场地200㎡,每月有200板块的业务支持,年租金6万元,地址光华门。13072502595刘
 寻求/合租 汽修厂,幕府路。13813969409

休闲礼仪

玲珑 学生,车模。18251880271
明星 模特。18251880753
唯美 学生,模特。18751967131
丝媛 嫩模。13675132422
魅惑 15996343577