

东南商报

问道·闻道·论道·传道

2015年8月30日 星期日
乙未年七月十七

周日 读本

男子4乘100米接力 中国队勇夺银牌



北京时间8月29日晚,在北京进行的2015年世界田径锦标赛结束了男子4乘100米决赛争夺,中国队发挥出色,以38秒01的成绩获得亚军,实现中国男子短跑接力上的重大突破!博尔特领衔的牙买加队以37秒36的今年世界最好成绩获得冠军,实现男子4乘100米四连冠。美国队原本以37秒77排名第二,但官方审核,美国队犯规被取消成绩,加拿大队以38秒13获得第三。图为中国队选手谢震业、苏炳添、张培萌和莫有雪(从左至右)赛后庆祝。

据新华社



今日多云,局部有阵雨或雷雨,东北到北风3级,22℃~30℃

详见04版

今日8版 总第5142期
国内统一刊号:CN33-0091
宁波日报报业集团主管主办
新闻热线 87270000
13867800000

编辑:汪林

运动康复专家提醒“晒步数”的微友——

“生活步数”不算数 “科学走步”学起来



微信朋友圈是个“大晒场”,晒美食、晒娃、晒自拍……最近,又流行晒步数。不少运动达人都会在朋友圈展示自己一天的步行记录,暗暗地与好友PK。然而,运动专家表示,尽管大家习惯用步数来秀健康,但步行记录中的步数数据,其实是存在许多“水分”的。广东省工伤康复医院粤港运动损伤康复与研究中心心理师赵陈宁表示,不管朋友圈的小伙伴们是为了“坚持运动”还是“只为炫耀”,都不能忽略了步行本身的意义——锻炼身体。

B 要做到

这样走才能达到锻炼效果

怎么样的步行才能起到锻炼效果呢?广东省工伤康复中心物理治疗科沈霞博士表示,想要获得锻炼效果,步行运动要做到以下几点:

姿势

健步走要站直挺胸,放松肩膀,双臂随身摆动。简单说就是“昂首挺胸大步走”。

步幅

步幅就是行走时每一步的幅度。健步走时,要求主动用力加大步伐,让腿部的更多肌肉、神经参与进来,才能起到有效地锻炼身体的作用。达到中等运动强度的步速是:大约每秒走两步,步长55~65厘米。

沈霞建议,步行时的装备也是安全舒适的保证。运动鞋应选择轻便、柔软、底子较厚、有弹性的,脚掌心的弯度要配合脚部,脚尖处仍有空隙,脚背不要太紧,脚跟后面一点的部分要合适。经常运动的人建议半年换一双运动鞋。衣服选择舒适、轻便、透气性好的。

强度

要想达到有氧健身的目的,美国专业运动医学协会的数据表明,每个健康成年人应该保持每周3~5次,每天至少30分钟(可以累计的,但每次不少于10分钟)的持续步行,大约是5000至8000步。当然,你也可以根据自己的身体情况来确定健步走所用时间和距离,建议最多走60分钟,大约1万步就足矣。如果想科学地看走路运动强度够不够,可以自己测一下心率,走路后心率+年龄=170左右比较合适。

时间

下午四点是最好的走路时间。因为早晨空气湿度大,不利于污染物的扩散。如果选择在晚饭后锻炼,则应在饭后半小时,并将锻炼结束时间控制在睡前两小时,因为快走会加速血液循环,使身体保持在一定的兴奋状态,如果结束运动和睡觉的间隔时间过短,容易造成失眠。运动后,应做一些平复情绪的事,如看书、听轻柔音乐等,在情绪稳定后再上床睡觉。

A 要知道

日常生活步数 不等于锻炼哦

世界卫生组织经过充分研究,提出“最好的运动是步行”。步行既能消耗脂肪,增进身体机能,预防慢性疾病,也可增进心肺功能,强化双腿肌肉并增加背、膝支撑力,可预防罹患高血压、糖尿病、动脉硬化及退化性骨骼肌肉疾病等。此外,步行还能消除压力、帮助睡眠、解除忧郁等。

赵陈宁称,在朋友圈监督下真实“晒步数”,提高运动积极性也没什么不好。问题是,很多人整天都佩戴运动手环或计步工具,晚上回家发现自己上下班途中,或者忙里忙外也走了一万步,但为什么却感觉不到步行对健康的益处呢?赵陈宁表示,切莫混淆日常生活活动中与认真锻炼时产生的步数。中国2014年的膳食指南提到,建议健康人群每天至少走动6000步,其中就包含了日常活动产生的2000步。

他解释,所谓日常活动产生的步数,如去洗手间、去打印文件、逛街购物……这些虽然都能产生步数,但仅仅属于生活步数。由于强度不够,并不能达到运动健身的效果。

运动对健康的促进作用,很大程度上是依赖于运动强度,而步数只是步行运动相关参数的一小部分,并不能很好地反映步行运动的强度。人们过度关注步数,却忽略了步行的步伐、频率、姿势等重要方面。

C 小贴士

走路时不妨 加点花样吧

赵陈宁说,在走路时加点动作,不但能改善身体不适的状态,还能增加新鲜度,让走路变得不会太枯燥。

倒着走:可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉,有效缓解腰背部僵硬,减轻腰背部疼痛,还能提高平衡能力。

大摆臂:走动的过程中手臂摆过头顶,步长适当加大,让整个人都舒展开,这样的动作能有效预防甚至治疗肩周炎等慢性颈肩部疾患。

前后拍手:走路时做做前后击掌或拍打的动作,可以放松、舒展整个上肢及颈、背部的肌肉,缓解肩颈和背部的酸痛。此外,手掌拍打能增加末梢血运,促进整个上肢的血液循环。

据《羊城晚报》

宁波普提旅游有限公司
L-ZJ01958国内旅游业务 经营许可证27878557

佛之缘
PUTI

客服部
地址:海曙区镇明路488号文华大厦
客服电话:
4楼27724988
5楼27878557
6楼27958848
7楼27858950

68元
宁波六寺
全包价
含午餐
纯玩团
报名即送
1.8L保温壶

每月一日感恩日购券旅游更实惠

八月初八 走大八寺
168元
全包价
含午餐
9月20日周日

去五台山 途宿泰安
五台山
六日游
1800元

去峨眉山 火车双卧
六日游2700元

九华山
三日游1300元
每周二发团