



春季锻炼宜“慢” 这两种运动练起来

一些人锻炼时过于追求速度、力量、频率……这样很容易造成运动损伤。尤其春季乍暖还寒，更不宜剧烈运动，以免造成关节受伤。国医大师推荐了两种适合春季做的慢运动，一起来看看吧。

春季以“慢运动”为主

北京体育大学运动医学与康复学院教授陆一帆表示，春季应避免因过度运动造成津液耗伤、阳气损伤，从而有悖于“春夏养阳”的原则。慢运动包括一些舒缓的有氧运动，如慢跑、健身操等；有一定强度的家务劳动，如做饭、拖地等；以及运动量很小，但有益身心的体育娱乐项目，如钓鱼、下棋等。慢运动有以下3个好处：

1. 安全性高

尤其对老人来说，身体素质本就比不上年轻人，若剧烈运动，极易造成身体损伤：强度太大，心肺受不了；对抗性太强，关节、肌肉撑不住。而慢运动的直接对抗性小，受伤概率低，强度不大，更适合老人的身体状态。

2. 容易坚持

一般来说，剧烈运动一次后，可能需要一周时间恢复，慢运动则完全没有这种担忧。不仅如此，很多慢运动都融入了生活，早上的晨练，晚间的散步，平时的遛狗、买菜、做饭、拖地……当所有这些成为生活习惯，长期坚持就不成问题了。

3. 有益于心理调节

锻炼的目的并不是仅仅为了身体健康，还应兼顾心理和社会适应能力的提高。诸如下棋、钓鱼等休闲活动，就是典型的兼顾身心健康的体育娱乐项目；瑜伽等舒缓的运动也能起到缓解心理压力压力的效果。

除锻炼心肺、体格外，反应力、平衡性、柔韧性、控制力的练习也不能忽略，因此应坚持多种多样的运动形式。不能以“慢运动”彻底代替其他运动。比如身体素质较好的老人还应进行一些力量训练，老年女性做做哑铃操，老年男性练练拉力器等。

国医大师推荐2个慢运动

国医大师段玉亭谈及如何养生时表示，老年人锻炼，要记住一个“慢”字。老年人骨质一般都有些疏松，日常活动都要“慢”和“稳”，要循序渐进，不能急功近利，最好的方式是慢走、打太极拳。

慢走

每周至少步行锻炼150分钟，强度约为5公里/小时，按照一般步幅估算，约为7000~1万步/小时。若每周步行5次，每次半小时，走够3500~5000步即可。

正确姿势：双目平视前方，头微昂，颈正直，胸部自然前上挺，腰部挺直，收小腹，臀部略向后突；手臂轻微弯曲，随着步伐自然摆动；步行时，后蹬着力点侧重在脚掌前部内侧；步幅可适当大一些，能充分动员大腿和臀部肌肉。

提醒：可依照个人身体状况调整步数，以走完身体微微出汗为宜。

太极

应先练好基础步伐，如站太极桩、走太极步等。等身体和膝盖适应、肌肉力量有所提升后，再进一步练习其他招式，尽量减轻对膝盖的伤害。

正确姿势：重心转换时，前膝盖与脚尖保持在一个方向；扣脚转身时，前脚以胯根和脚跟为轴，整体扣转，后脚膝盖与脚尖一个方向；在脚掌外摆时，先收沉胯根，将全脚掌重量移到脚跟，然后后脚脚尖外旋，带动脚掌外摆，这样能更好保护膝盖。

提醒：最好在固定时间练习，以此调节生活节奏、规律日常生活。

据生命时报

蜂蜜水、淡盐水、柠檬水……晨起第一杯水喝啥、咋喝

晨起后第一杯水应该喝什么？你可能听过各种版本的说法：淡盐水、柠檬水、蜂蜜水……其中，淡盐水并非适合所有人，3类人喝反而加重身体负担。记者采访专家，解释为什么晨起后不建议喝淡盐水，并教你第一杯水的科学喝法。

A 晨起后，3类人不适合喝淡盐水

关于晨起喝淡盐水的理由，有人认为可以“排毒”，还有人觉得能缓解便秘。事实上，清晨喝淡盐水可能存在一些潜在的风险：

◆可能让血压“飙高”

早晨是人体血压上升的第一个高峰，喝淡盐水反而会加速血压爬升，对身体影响较大。提醒患有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人，尤其不能将淡盐水作为起床后的第一杯水。

◆引发口干、脱水

刚起床时，人体血液处于浓缩状态，摄入淡盐水可能会提高血液浓度，诱发身体不适。如果盐的浓度掌握不好，反而越喝越渴，带走身体水分，造成口干、脱水。

◆没有“排毒”作用

淡盐水进入肠胃后，很快会被吸收入血。从原理上来说，只是增加了血容量，并且最终通过小便排出，无法起到“排毒”作用。此外，人体本身有自然的生理规律，并不需要额外“排毒”。

B 这样“补”盐水，效果更好

盐是咸味的载体，被人们称为“百味之祖”，其所制的盐水并非一无是处，在以下生活场景中能发挥重要作用：

1. 淡盐水漱口预防感冒

唐代孙思邈在《备急千金要方》的“齿痛论”中提到，每天用温盐水漱口、叩齿可以预防牙齿松动，是最早记载盐水漱口功效的医学文献。

从现代医学的观点来看，正常人口腔黏膜褶皱多，血管血流丰富，用盐水漱口可以抑制口腔内致病菌的繁殖，从而预防和控制牙龈炎；同时盐水漱口，还可以阻止一些细菌和病毒从咽喉部进入体内，对预防感冒有一定作用。

漱口的淡盐水建议用温饮用水配置，浓度约等于生理盐水(0.9%)。漱口次数不宜过多，每日2~3次，最好是在早、晚刷牙后，每次含漱1分钟，漱口时咽喉部位也要照顾到。

2. 运动时配合淡盐水

锻炼时人体出汗多，水分消耗大，及时补充足量水分和盐分，能够保持机体水分和电解质平衡。

3. 急性腹泻喝点淡盐水

腹泻丧失的不仅是水，还包括电解质。简单来说，电解质就是体内的盐分，包括钠离子、钾离子、碳酸氢根离子。电解质紊乱会造成乏力、心悸、心律失常等，严重的低钾血症还会导致生命危险。

北京清华长庚医院急诊科主任医师张向阳表示，目前已有商品化的口服补液盐供使用；在家中，可以采取水加食盐的方法补充钠离子，加盐量以略有咸味为宜。

C 晨起第一杯水，到底怎么喝？

经过一宿的睡眠，呼吸、皮肤、尿液会消耗人体大量水分，因此清晨第一杯水显得尤为重要。

效果 白开水最佳 白开水没有热量，不仅能有效补充体内水分，还可以让血液迅速得到稀释，促进血液循环，让人更快地清醒过来，是绝大多数人的最佳选择。蜂蜜水适合便秘人群，但不适合糖尿病患者和肥胖的人；柠檬水不适合胃酸过多的人，可能增加胃部不适。

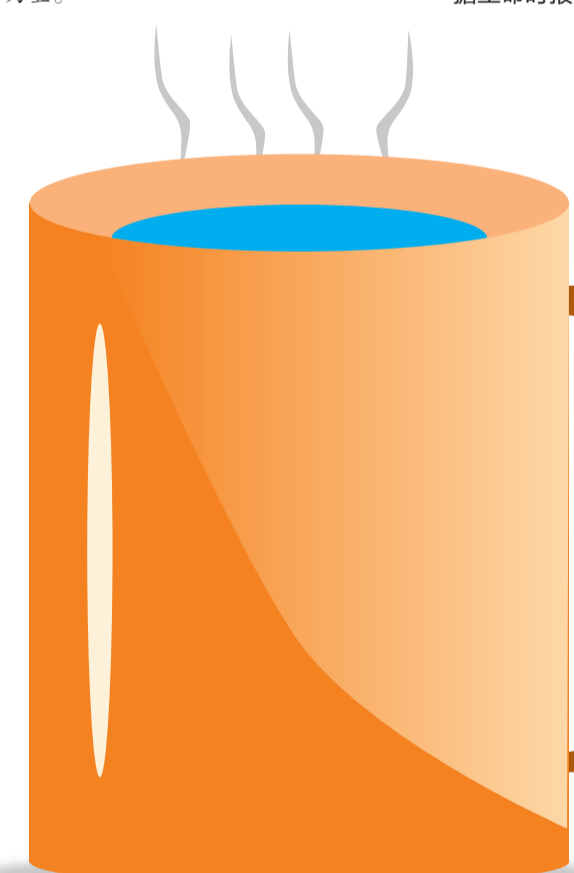
温度 与体温相当 早起喝凉水会令胃肠黏膜突然遇冷，使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适甚至腹泻。过烫的水易破坏食道黏膜，甚至增加食道癌风险。晨起第一杯水的温度与体温大体相当即可。

水量 200毫升左右 “一杯水”的量也有讲究，喝太多会冲淡胃液，影响早餐食物的消化，喝太少起不到健康作用。建议喝200毫升左右，如果身体本身患有肾脏疾病或某些代谢性疾病，则应遵循医生指导，以免加重原有疾病。

时间 洗漱完后 晨起喝水的时间建议在洗漱完后，虽然夜间长时间不进食，但若前一晚口腔清洁不彻底，细菌仍会分解食物残渣，造成口腔伤害。如果恰巧喝水前未刷牙，口腔中的细菌便会进入消化道中。

速度 小口慢慢喝 快速大量喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，也容易把大量空气一起吞下去，容易引起打嗝或腹胀。晨起第一杯水最好小口慢慢喝，以喝完感觉舒畅不胀，跑、跳时水不会在肚子里咚咚地响为宜。

据生命时报



刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

重慶各地 证件遗失/房屋挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类登记

公告 重慶市渝北区人力资源和社会保障局公告 重慶市渝北区人力资源和社会保障局公告

遗失声明 重慶市渝中区人民政府公告 重慶市渝中区人民政府公告

公告 重慶市渝中区人民政府公告 重慶市渝中区人民政府公告

公告 重慶市渝中区人民政府公告 重慶市渝中区人民政府公告

公告 重慶市渝中区人民政府公告 重慶市渝中区人民政府公告

公告 重慶市渝中区人民政府公告 重慶市渝中区人民政府公告

公告 重慶市渝中区人民政府公告 重慶市渝中区人民政府公告