

运动并快乐着

 2012年3月19日 星期一 编辑 杨绪军 美编 魏倩
 编辑电话:(010)65363358 E-mail:jksb10@jksb.com.cn

IC供图

静运动 从蹲开始练

卫生部中日友好医院康复医学科 初 腾

很多人都这样想：医院里的运动专家肯定都喜欢踢足球、打篮球，水平肯定特高。其实不是这回事。在康复科医生看来，静运动的效果反而更好。现在刚到春天，肌肉韧带比较紧，不适合激烈运动，强烈建议，就从蹲开始练，通过静运动慢慢把肌肉唤醒。

膝盖打个弯儿，裤裆坐成圆

三个方法练好浅蹲

说起浅蹲，很多人不以为然，一动不动能达到运动量吗？也没啥难度，谁不会啊？那么你不妨试试吧，对于出门上车、进屋坐凳的人来说，轻轻蹲二十分钟，保准让你满头大汗，会燃烧不少热量呢。

强度要轻一点。不是说一下子蹲到地上，而是膝盖轻轻打弯儿，感觉大腿的肌肉微微紧绷就可以了。由于是静止不动，就不用担心身体的重量对膝关节造成损伤，反之，还会促进关节分泌一些润滑剂，保护关节。

看看是否圆裆。蹲时双脚与肩等宽，脚尖稍稍向内收，而膝盖向外翻一些，如果觉得不好掌握，可以看看裤裆，是圆弧形的，上身整体后移，感觉像是坐在椅子上。

腿抖了才算好。看着很简单的动作，练多长时间较好呢？根据个人的体力，练到大腿微微发抖，感觉肌肉发酸，有点支撑不住时就可以了。

此外，浅蹲时要十趾抓地，但不要过分用力；屈膝下蹲，但膝不超过脚尖；收腹提肛，松腰松胯。

鼻孔进嘴巴出，按摩腹部肌

每天做逆腹式呼吸

足球、篮球这些传统运动，普通爱好者如果猛地去锻炼，极易引起肌肉、骨骼系统的创伤。就说这踢足球，一个简单的胸部停球动作，都易导致胸廓变形，从而间接诱发胸部憋闷、心脏病等问题。而逆腹式呼吸这样的静运动就不会，特别适合每天坐办公室的人。

招式很简单，就是指吸气时鼻孔进气，同时腹部自然内收；呼气时嘴巴吐气，同时小腹自然外鼓。开始练习时，可能有些不习惯，最好把手放在肚子上，感受呼吸与腹部同步的节奏，这样可以快速入门。

因为呼吸时用到了腹部的

肌肉，所以这简单的一呼一吸，就能对内脏起按摩作用，让你的热量从里往外散发。剧烈运动都是从体表散热发汗的，但内脏的热量并没有增加，逆腹式呼吸对内脏却有按摩、温热的作用，等你满头大汗时就会发现，身体的热量会从体内徐徐散发出来，而不仅仅是皮肤呼呼冒汗。

通过逆腹式呼吸，肌肉韧带完全舒张开，然后就可适应较激烈的运动。不论家中户外，随时随地均可锻炼，而且只要保持姿势正确，可以在浅蹲时看电视、听音乐、聊天，非常符合快节奏的现代生活。

■健身故事

顺便健身，不做病秧子

山东省聊城市 李宝莲

健身宣言：每天两次“远足”，从来不坐电梯，上班时就伸胳膊伸腿，朋友向我传授的“顺便健身经”起了作用。我和哥们儿击掌相约，相互监督，来年肯定有个好身体！

朋友年过五十，却还像个年轻人，身板挺直，背不驼、肚不凸。问他有什么绝招，他回答，“当然有，你跟我上一天班，备好自行车、运动鞋和运动服。”

第二天，我备好“三大件”如约而至。骑了一会车，朋友就下了车子，说：“跟我学吧。”只见他右手扶着车把就小跑起来。我也学，不到两百米就气喘吁吁。就这样，他跑我追，七公里路程，半个小时就到了。

到了单位，处理完手头事情，他给我介绍了“顺便健身

法”。坐久了，活动下屁股，促进血液循环，能防痔疮；眼睛睁得时间长了，合上眯一会儿；转转脖子，防颈椎突出；绕绕胳膊，防肩周炎；下蹲，锻炼腰肌；站起身，两手扶后腰，腰部向前挺，多做几次防腰椎间盘突出。还有上下班跑步，平时走楼梯，这样的习惯，朋友已坚持了二十年。我对他竖起大拇指。

“像你这种病秧子，更应多坚持，咱们相互监督，保证都能换来好身体！”朋友鼓励我。好，我们击掌相约！



日清食用油健康专栏(24)

日清奥利友集团

健康油，更要学会健康吃

随着经济的发展，市场上各种食用油琳琅满目，供应日益丰富。不同的油品对人体有不同的健康促进作用，下面介绍几种日清奥利友公司颇具特色的食用油：

健康利多系列

产品包括高油酸葵花籽油、大米胚芽油、橄榄葵花调和油等，富含的多种不饱和脂肪酸，对降低血液中有害胆固醇有一定作用。



中长链脂肪酸食用油

有利于保持健康体形，减少多余脂肪，获得中、美、日、韩、中国台湾等相关卫生部门批准的安全有效的保健食用油。



清爽健美系列

产品包括芥花籽油、葵花籽油、玉米胚芽油、橄榄香食用调和油。丰富的不饱和脂肪酸、必需脂肪酸和维生素E，保护您的心脑血管。



特级初榨橄榄油

精选西班牙优质新鲜原料，给您带来高品质的产品。
香麻油
原料油由日本进口，精心烘焙压榨，风味浓郁香醇。



各具特色的食用油让您有了更多的选择，那么如何才能吃得健康呢？香麻油和初榨橄榄油由于它们浓郁的香味及独特的营养，多用于餐桌上的调味油和凉拌菜；而炖煮的菜则可以选择葵花籽油、红花籽油、芥花籽油和大豆油，这些油品耐热性好，口味清淡，能充分保持食物的原有风味。如果煎、炒、油炸的话可以选择热稳定性较好的玉米胚芽油和红花籽油，玉米胚芽油色泽金黄，并且在加热过程中会散发出玉米特有的清香，使料理的色、香、味更佳；而红花籽油用于煎炸时也能让食物酥脆且不油腻，甚至在食物冷了以后仍能保持这种松脆不油腻的口感。

在此提醒您：油脂很重要，无油膳食危害大；吃油“量”的控制要牢记，每人每天25~30g；低温烹调更健康，高温急炒不可取；小包装，换着吃，健康又均衡。

日清健康热线
800-820-2097
www.nissin-oillio.com.cn

