

走路姿势好不伤腰和腿

走路可谓是伴随人一生的活动。很多人常走两步就累,或者感到腰膝酸痛,除了肌肉力量不足,跟走路的方式也有关系。以下是几种情况下的走路技巧,能够防止疲劳,保护腰腿。

和紧张间切换,有助于血液循环。应注意步幅不要太大。

活运用脊背的力量,头偏向与脚部相反的一侧,稳定身体。

颈等部位就会消耗力量,给身体带来较大负担。

肩部摇摆幅度小的话,行李也不会被“甩来甩去”,减少不必要的负荷。

(据《生命时报》)



上下楼梯

错误:上楼梯时,如果将前脚和上半身的重心放在同一侧,不但会使身体不稳,前脚的肌肉还会负担移动身体的压力,加重膝关节的负担。下楼梯时,如果将前脚放在身体的中心线,就会破坏平衡,特别是对于脊柱和盆骨僵硬的人,腿部负担更重,需要扶手支撑。

正确:上楼梯时,两脚间的距离与骨盆相当,向正上方抬脚,避免偏倚至身体中心;应能感受到盆骨发力带动身体上楼,而不是用腿部肌肉;头和脚方向不一,如迈右腿时,头部偏向左边。下楼梯时,两脚间距略宽于骨盆,用全脚掌着地;骨盆随着前脚微微倾斜,灵

长距离行走

错误:前后挥动手臂的话,背部容易受力,身体很快就会疲劳;另外,步幅会自然加大,不知不觉中就会用脚后跟着地。

正确:上半身保持灵活柔软,略弯曲手臂,感觉肩胛骨在前后运动,向左右摆动双手。为配合双臂和肩胛骨的活动,骨盆会自然向前运动,有节奏地带动双腿,不易感到疲劳。

背负行李

错误:在背着沉重行李时,身体很容易前倾,左右晃动。如果像走“模特步”一样,将前脚放在身体的中心,为保持平衡,肩部和脖

跑步小心“跑步膝”

现代人十分重视养生。很多人选择跑步锻炼,但如果跑步方式方法不正确,反而会对身体造成影响。

在长期从事跑步的爱好者中,很多人的膝盖都会有不同程度的损伤。研究表明,年轻、业余的跑步爱好者更容易患“跑步膝”。这可能是业余的跑步爱好者不懂得科学运动,跑起来不免有运动量过大的时候。另一方面,因为是业余爱好,对于一些专业的运动保护知识不了解,再加上不注意跑步前的热身运动,他们的膝盖也就劳损得更快一些。

最好不要选择单一跑步一项锻炼方式,可以适当穿插其他运动,比如游泳、自行车等。在跑步前要做充分的热身准备活动。开始跑步时,要先慢跑再加速快跑,让全身肌肉关节变得协调,这样可以减少运动损伤。可以做以下的“预热”运动:1.蹲马步,保持5秒,重复20次,保证膝盖的方向在第一脚趾和第二脚趾之间。2.站在8~12厘米的台阶或箱子上,一只脚缓慢落下,保证膝盖的方向在第一脚趾和第二脚趾之间,重复20次。3.练习大腿前侧肌肉,可采取站立姿势,左边小腿后屈曲,用左手拉着左脚背,将左脚跟拉近臀部,维持15~30秒后放开。然后换另一侧练习。

除了掌握正确跑步姿势外,还要选择跑步的场地。应尽量避免在水泥地硬跑道上跑步。最好选择底部较厚、足跟带有气垫或缓冲垫的跑鞋,这样可以缓冲足底传来的地面反作用力,可在一定程度上减轻膝关节的运动损伤。(据《中国中医药报》)

洗碗叠衣服有助延年益寿

洗碗、叠衣服、拖地这些家务活让你心情不佳?美国纽约州立大学布法罗分校的一项研究显示,做家务这类简单活动也有助延年益寿,动一动总比好过一动不动。

30分钟轻微活动的志愿者,死亡风险低12%;从事半小时中度至剧烈活动的志愿者,死亡风险则降低39%。研究中,轻微活动包括叠衣服、拖地、擦窗等日常家务,中度至剧烈活动包括快走、骑自行车。

法罗分校官网援引报告主要作者迈克尔·拉蒙特的话报道:“做点儿什么总比好过什么都不做,即便运动量低于运动指南的建议。”

此外,尽管这项研究关注的是老年女性,但研究人员说,人们从年轻时就应该培养运动习惯,这样更容易在步入老年后继续坚持。(据新华社报道)

研究报告发表于最新一期《美国老年医学会会刊》。纽约州立大学布

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700

声明公告
遗失声明
注销公告
通知启事

声明·公告

0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室



微信办理

人才招聘

内蒙古医院门口药店招聘
营业员一名 13684712058

师大商辅、写字楼出租

商铺37~41m²,教学,写字楼4000m²,电话:13734716186

●吴金杨购买内蒙古巨华房地产开发有限公司大学路A-4-8东房款收据丢失,收据号00029549金额162569元,开具日期2015年6月27日,声明作废。
●退出合作社声明:本人杜贵龙,身份证号:15263419880123151X,现声明自愿退出四子王旗瑞祥养殖专业合作社,以后个人所有行为与该合作社无关,特此声明!声明人:杜贵龙 2017年11月28日

招商加盟

鑫森金桥花卉市场隆重招商
绿植花卉鱼缸13948716088

房产销售

大召北侧小区,一梯两户南北通透,90m²54万现房,电话:18414373938

老年公寓

天泽老年公寓关爱老人
奉献社会旧城北门6304944

出租转让

●姓名:徐翊激,坐落:回民区中山路海亮广场24层D座2409,面积:123.72m²,房屋权证回民区字第2014104381,声明作废。

公告声明

托克托县鸿运煤炭运销有限责任公司,基本账户,账号:055835101040005407,该企业已连续一年未与中国农业银行股份有限公司托克托县支行(以下简称“我行”)办理对账事宜,现因该企业电话停机,多次上门均无法联系到企业的相关人员。我行特通过发布公告的方式,通知该企业相关人员自本公告发出之日起十日内到本行办理对账事宜。如逾期未来办理,将由企业自行承担一切责任。特此公告

春秋旅游

12月泰国预售
全景曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双岛双飞8日游
发班日期:12月29/12/16/19/23/26/30号2980元/人起
豪华升级版-曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费,曼谷3晚国际五星酒店+沙美岛海边酒店1晚)
发班日期:12月5/9/12/19/26号4180元/人起
爱之城-曼谷、芭提雅、沙美岛双飞8日游(自费封顶600,自愿参加)
发班日期:12月9/16/23/30号3480元/人起
曼谷普-曼谷、芭提雅、金沙岛、普吉岛全线双飞8日游
发班日期:12月9/23号4980元/人起
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪对东100米门店

●杨桂桃遗失与内蒙古天玺房地产开发有限责任公司签订的闻都世界城认购书,合同号:BW-0754;房号:B5248声明作废。
●郝彦兵将2006年4月24日购公务员小区44号楼五单元二号楼西户购房收据丢失,购房金额为32000元,声明作废。
●赛罕区成万美食城遗失税务登记证正本,内地税号:15263119670418751201号,声明作废。

●包头市东河区鑫行物资经销部遗失增值税普通发票二份,票号10893645、10893646 代码15001713 20,声明作废。
●内蒙古航乙商贸有限公司开户银行查询密码遗失,开户银行:兴业银行股份有限公司呼和浩特分行,账号:59204010010066060,声明作废。
●内蒙古新华印刷厂南生活区8号北1栋房本遗失,呼字第02101号,特此声明。

春秋旅游

日本篇
大阪、京都、东京、富士山、奈良古都美食游8日8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:12月10/15号 3799元/人(只限前10名)
大阪、京都、东京、富士山、伊豆半岛双飞9日自助游(山东航空)
发班日期:12月11号 3999元/人(只限前5名)
大阪、京都、东京、富士山、横滨全景温泉8日8日游(天津航空,东进版,全程无自费)
发班日期:12月13/20号 4199元/人(呼市起止)
发班日期:12月27号 4799元/人(呼市起止)
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪对东100米门店

公告

托克托县鸿运煤炭运销有限责任公司,基本账户,账号:055835101040005407,该企业已连续一年未与中国农业银行股份有限公司托克托县支行(以下简称“我行”)办理对账事宜,现因该企业电话停机,多次上门均无法联系到企业的相关人员。我行特通过发布公告的方式,通知该企业相关人员自本公告发出之日起十日内到本行办理对账事宜。如逾期未来办理,将由企业自行承担一切责任。特此公告