

5个小诀窍保持运动热情

不少人运动一段时间后就很难坚持下去,下面几个方法便是健身专家介绍的克服自身惰性、保持运动热情的经验。

目标的力量是无穷的 这种目标可以是“穿

上小一号的衣服”或是“为马拉松做准备”。一位训练师说:“每年我都会去尝试学习一项新的运动或健身方法。”

找个健身伴儿 纽约某瑜伽研究所所长的经验

是跟朋友一起健身。“我发现,和别人一起健身会比独自一人时更努力。参与的朋友越多,自觉性就会越高。”

想象瘦身后的模样 当健身计划变得令人头

痛时,想想瘦身后的样子——这是《塑造完美身材》一书作者的经验之谈。“当我不想坚持时,我会对自己说,再有几秒钟就可以了。”

随“季”应变,改换项目

一位健身人士常把郊外远足或新型舞蹈与平常的跑步和力量练习结合起来。在坚持基本性项目的同时,每隔一段时间就增加1种新的项目。

偶尔把运动强度降低 与其认为无法完成5公里长跑而什么都不做,还不如出去散步1公里。这种策略对于坚持运动非常有效。

(据《抚顺日报》)



压腿不要比高

压腿不仅能锻炼腿部韧带,还能训练髋关节、踝关节的柔韧性,增加腰、腿及胸部肌肉的力量和韧性。老年人压腿应注意两点。一是适可而止,安全第一。老年人尤其是不经常锻炼的人士,往往筋骨僵硬,压腿时一味求高,容易拉伤。因此,压腿尤其要注意保持平衡。初练者抬腿的高度最好在髋关节高度以下,约45度左右,适应后慢慢增加屈度;二是以绷紧肌肉为宜。老年人的骨骼肌质量下降,伴有肌肉力量减少和肌肉功能衰退,压腿时伸展肌肉远比拉伸关节更受益。压腿时能感到腿部肌肉,尤其是大腿肌肉明显紧绷就可以。每条腿压15~20次,时间别超过10分钟。(据《北京晚报》)

颈托不宜长期戴

颈托、腰托都是人们日常生活中常用的护具。如何挑选呢?

医生会建议颈椎病患者急性期佩戴颈托,并注意:①短时间、间断佩戴。②作为“临时”固定,不应

常规用。高分子材料医用颈托和可调节医用颈托是首选,充气医用颈托、海绵医用颈托的支撑和固定强度差,不建议选择。

据康复专家介绍,在腰痛的保守治疗中,佩戴腰托

是重要措施,主要是减轻腰椎的承重负荷,限制腰部活动,增加脊柱稳定性。选腰托注意3点:①足够高:一般护腰的最上方要在肋骨以上,最下缘要超过臀裂(股沟开始的地方),护腰的长度(周

径)也要方便可调。②足够硬:护腰中需有一定硬度的材料,如钢板。建议试戴至少半小时,以检查有无不适感。③只需固定功能,其余如磁疗、加热等功能没必要刻意追求。(据《北京晚报》)

夜尿增多或是肾出了问题

国人慢性肾病的发病率为10.8%,略高于糖尿病。从慢性肾炎、肾病到尿毒症可能持续10~30年,在

早、中期里,一半以上患者症状不明显,但身体会悄悄放出求救信号。如全身水肿或颜面水肿,有些人还会出

现小便变红色或浓茶色、胃口不好、恶心呕吐、胸闷气急、贫血乏力、骨质疏松、易骨折等。尿常规能较早反映

肾脏问题。如尿液变色或泡沫多而不散,夜间尿量超过白天,要及时就医。

(据《快乐老人报》)

开启 云端生活 阅听 草原脉动

承担媒体深度融合发展光荣使命
 强壮草原云平台功能 培育草原云强大基因
 聚合区内外权威媒体、自媒体优质内容
 集纳政务资源和社会公共资源
 融入5G时代“智”定专属空间
 打造全区最大的传播平台、网络媒体平台、网络服务平台、媒体创新平台

扫码下载草原APP

云上“草原” 闻达天下
 走进“草原” 豁然开朗

登陆草原APP

阅读 | 分享 | 爆料 | 点赞