

# 春季健身运动五大良方

懒洋洋的身体蛰伏了一个冬季，“冬眠”已经结束，如果开春不锻炼，一年四季都会打不起精神来，春季健身需要精心策划一番。

## 第一方：运动前要热身

春季的体育锻炼一定要讲究科学性。在进入锻炼前，最基本的是要做好准备活动。

冬季带给我们的除了寒冷还有僵硬：身体各器官如内脏、肌肉的功能都处于较低水平，骨骼和韧带更是僵硬得很，突然弯低身体、高踢脚尖，甚至是扭腰、跳绳，都容易造成运动损伤。尤其是从事剧烈的运动前，“热身运动”更是少不了，这是为了预防肌肉和骨骼遭受损伤。

## 第二方：走出室外

春季讲究护肝，中医医生告诉我们，中医讲究五行(金、木、水、火、土)，而春季则属于五行中的木，而人体五脏“心、肝、脾、肺、肾”对应五行，因此肝属木，肝脏与木的物性是相一致的。因此，多与大自然接触，接受春季里的阳光，对改善肝脏功能及全身心的健康好处颇多。所以春季运动要在室外。

中医还认为，春天的阳气在树林、江河、湖边的空气里尤其旺盛，这些地方富

含一种负氧离子，它有止咳、消除疲劳、调节神经、降压、镇静等功效。运动地点选择在室外，能改善呼吸、新陈代谢及血液循环的状态，越练越精神，就算是“春困”一类的恼人事也难以近身。

## 第三方：时间和天气很关键

大清早出门，雾气蒙蒙，竟见一老伯旁若无人地在大马路边伸腿弯腰，身旁不远便是呼啸而过的车流，如此“高难度”的锻炼方式，能做下来的真没几个，更何况是一位老人家。

我们常有这种错误观念：每天早晨锻炼是最好的。然而众多科学家的研究表明，一天中傍晚是最佳运动时间，尤其是室外运动。研究表明，一天内，人体血小板的含量是有一定的变化规律的，下午和傍晚的血小板量要比早晨低20%左右，血液黏度降低6%，早上锻炼容易造成血液循环不畅和心脏病发等问题，而下午以后这个危险则降低很多。且傍晚时分，人体已经经过了大半天的活动，对运动的反应最好、吸氧量最大，运动效果也更明显。

上午由于处于两餐之间，进餐后血液都集中在消化道以帮助消化吸收，运动会使血液流向四肢而妨碍肠胃消化，时间一长就难免会产生消化疾病，身体较弱者还会产生餐后低血压，出现昏厥等情况。锻炼时间安排在傍晚，就避免了这些可能。

专家认为，雾对人体健康危害很大。雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质，在雾中锻炼，人的呼吸随运动量的增加而加速、加深后，会将雾中大量的有害物质吸入体内。雾

气中散布的一些致病因素反倒让锻炼成为了无形杀手。

## 第四方：刚出汗就够

如果感觉天气较凉，应该等身体锻炼到微微发热时再减衣，让身体处于舒适状态中，俗语中的“春捂秋冻”就是这个意思，就春天的气候来说，“捂”比“脱”要来得保险点。

芳芳平常运动不多，为弥补少锻炼的缺憾，她每次运动时都几乎累到半死，以至汗流浹背，刚出操房又碰巧遇到了多年未见的老同学，不知不觉就聊了20分钟，等到进入冲凉房时，身体一向不好的芳芳开始打起喷嚏来了。

人们总认为出汗越多，运动效果越好，其实不然。在气温适宜的情况下，出汗绝对有很好的锻炼效果。但春季的气温与夏季相比还比较凉，出汗过多容易让毛孔扩张，凉湿之气乘机侵入体内，容易使身体受风寒而着凉感冒，从而诱发呼吸道疾病，后果可能很严重。

中医认为，汗与心和血有莫大的干系，一定量内的流汗有排毒作用，但如果汗液排泄过多，则会带走体内一些珍贵的微量元素，会耗人心血、损人阳气。

因此，春季锻炼不宜出汗过多，刚出汗就差不多了，锻炼结束时还要立即擦干汗液，换上干净衣服，以防着凉。若已经感冒，就不宜参加体育锻炼，而应多休息，待感冒痊愈后再参加锻炼更好。只要能坚持每次30分钟、每周3次，或每天2次、每次15分钟进行有氧运动，



如步行、爬山、跳绳、慢跑、室外体操等，就是很好的春季运动方式。

## 第五方：锻炼后须“冷身”

对应于锻炼前的“热身”，运动过后要注意“冷身”。运动能加速血液的循环，如果不能以一些节奏慢的简单运动结束锻炼，血液不能突发性地自动适应身体的变化，血压会猛然下降，导致心脏供血不足，会引起昏迷甚至休克死亡。简单的5分钟左右的慢走，能够有效地消除疲劳。当脉搏减慢至120次以下，你的“冷身运动”才能结束。

(佚名)



# 春季养生三大提醒

一日之计在于晨，一年之计在于春，又到了万物复苏的春季了。春天气候逐渐转暖，是一年中最好的季节，然而也是“百草发芽，百病发作”的季节，因此我们应注意保健养生。

## 早春当防流行病

早春二月是“乍暖还寒，最难将息”的时节，正如民谚所说：“早春早春，慎防‘春瘟’。珍意养生，切勿轻心。”据预测，今年早春因为气候较往年反常，因此，流感、麻疹、风疹等传染病将可能流行。为此，搞好这些流行病的预防工作很重要。

必须重视个人卫生和环境卫生，对衣物和被褥等必须勤洗勤晒；保持室内空气流通、新鲜；不带孩子到病人家去串门，尽量不带孩子到公共场所去游玩；在流感流行区，每天早晨最好用醋在室内熏蒸杀菌。

在流行病高发季节，一旦发现孩子有发热、咽喉肿痛、头痛、皮肤出血等症状时，必须马上送医院诊治，切勿延误。

注意保暖，预防感冒。感冒后抵抗力会降低，容易受到脑膜炎双球菌的袭击而发病，所以要随天气变化增减衣服。早春时节气候变化无常，故应该“春捂秋冻”。

每顿进餐时，最好喝点食醋，菜肴中宜拌些蒜泥或姜汁，这样可有效杀菌；饭后用盐水漱口，也有利于预防流脑的发生。

## 警惕旧病复发

据研究表明，春季是气温、气压、气流、气湿等气象要素最为变化无常的季节。因此常引起许多疾病的复发：

**风心病** 主要由风湿热反复发作侵犯心脏引起的。常因寒冷、潮湿、过度劳累以及上呼吸道感染后复发或加重。

**关节炎** 关节炎病人对气象的变化甚为敏感，尤其是早春。因此，患者应重视关节及脚部保暖。如果受凉，应及时用热水泡脚，以增加关节血液循环。

**肾炎** 春季是感冒的多发季节，对肾炎患

者来说，感冒不仅引起发热、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染，而且极易导致肾炎复发。

**精神病** 3月~4月是发病的高峰，故民间素有“菜花黄，痴子忙”的说法，即使是老病也极易复发。因此，应特别注意预防，如保证充足的睡眠，遵医嘱正规治疗，发现有情绪异常者，应及时就医。

**花粉症** 有人感到鼻、眼奇痒难忍，喷嚏连续不断，流涕、流泪不止，有的人还会出现头痛、胸闷、哮喘等症状，这是接触某种花粉后引起的过敏反应，又称“花粉症”。因此，过敏体质的人应尽量少赏花，外出时要戴口罩、墨镜等，以减少接触花的机会。

**皮炎** 主要表现为脱屑、瘙痒、干痛等症状，有的表现为红斑、丘疹等。还有些患者表现为雀斑增多或褐斑加重。因该症多发生在桃花盛开的季节，故也叫“桃花癣”。

**哮喘病** 病人对气象要素的变化适应性差，抵抗力弱，极易引起复发或使病情加重。

## 春季要防皮肤病

一防病毒性皮肤病，如水痘、风疹等。水痘起病较急，可有发热、食欲减退等症状，成人较儿童明显。患了水痘要隔离。发烧期在饮食上清淡易消化，注意休息。还应保持皮肤的清洁卫生，皮肤瘙痒时，可涂些止痒药水。

风疹是一种由风疹病毒引起的通过呼吸道传播的急性传染病。人吸入病毒后，经过2周~3周的潜伏期，便出现症状。先是全身不适，继而出现发热，耳后及枕部淋巴结肿大，并有淡红色斑疹或斑丘疹，短期内扩展到全身，奇痒难忍。对于孕妇来说，风疹病毒的侵入则会导致胎

儿畸形、早产或死亡。预防风疹病毒的关键是减少与风疹病人的接触。如果孕妇接触了风疹患者，5天内应注射大剂量的胎盘球蛋白。如果在妊娠头3个月内确诊患了风疹，则要考虑人工流产。

二防变态反应性疾病，如丘疹性荨麻疹。这种病症在孩子中间广泛出现，多数和蚊虫叮咬有关系。

三防由真菌感染所引起的体癣和股癣。一般来说，真菌所引起的水疱多发生于夏季，因为，真菌喜温暖潮湿，过于干燥则不利于它的生长。但是，如果人体有适宜真菌生长繁殖的条件也可四季发病。比如：有些人多汗，皮肤容易感染真菌而发生癣病；患糖尿病的人也容易发生癣病，由于皮肤里含糖量增高，提供了真菌生长的营养；长期使用激素，长期多次接受X射线照射的人，由于抵抗力降低，易发生癣病。

四防面部再发性皮炎，俗称春季皮炎。多见于18岁~40岁的女性，主要表现为脱屑、瘙痒、干燥等症状，有的表现为红斑、丘疹和鳞屑，经一周而减退。还有些女性表现为雀斑增多或褐斑加重。

(太平洋)

**鹤壁天影 摄影名店**  
鹤壁第一家激光数码冲印店

**诚聘**

1. 平面设计：从事美术或平面设计  
2. 拍摄及业务：相机好，有良好沟通能力，会电脑操作，有耐心，有责任心，工资面议。

**大酬宾**

2月18日~2月22日 全场8折

电话：13839222776 传呼：243543671  
地址：鹤壁市淇滨区黄河路教育局西100米路北