

跳绳,看着简单跳着难

一根绳练遍全身

早在唐宋时期,“跳绳”就出现在百姓的生活中,不仅是一项体育赛事,还是杂耍、节令娱乐的重要项目,被赋予了“驱邪消灾”的功能。但当时并不叫“跳绳”这个名字,而是“透索”“跳索”“百索”“绳飞”……直到民国时期,才被称作“跳绳”,在民间十分普及。到现在,跳绳仍是强身健体的一个好项目,而且不受场地时间限制,只要准备一根绳、一平方米、一双运动鞋就可以开始了。



作为一项“跳跃运动”,不少人以为跳绳只能锻炼腿部肌肉,其实不然。全国跳绳运动推广中心执行副主任、亚洲跳绳联合会主席陈阳辉表示,由于跳绳需要摇臂、跳跃相配合,颈肩、上胸、大臂、肘腕等全身多个部位都可以锻炼到,包括踝关节、膝关节和髋部肌肉群;还能加强手、脚、眼的协调能力;如果强度较高,一呼一吸间也能练心肺。具体到不同人群,跳绳有不同的锻炼好处。

助力青少年长个儿。青少年处于骨生长发育的高峰期,也是身高敏感期,如果运动量不足,缺乏力学刺激,下肢骨骼可能无法充分发育,进而影响最终身高。跳绳能刺激膝关节、踝关节的骨骼发育,从而促进身体纵向生长,让下肢更修长,还能加速脑部血管循环,刺激大脑发育、改善记忆力。

预防中青年患慢病。中青年往往是“久坐一族”,下肢血液循环不良,关节滑液分泌减少,关节损伤风险增加。跳绳有助于放松全身肌肉、增强下肢循环,提高心肺功能和增强免疫力,从而预防肥胖和慢性病。

减缓老年人肌肉萎缩。对心肺功能良好、躯体协调性较好的老年人来说,强度合适的跳绳有助于减少骨质流失,预防骨质疏松、骨折的发生,还能刺激肌肉,减缓萎缩速度。

有助减脂塑形。数据显示,每分钟跳绳140次,每次10分钟的运动效果相当于慢跑30分钟;如果坚持跳绳1小时,大约可消耗掉半斤烤鸭的热量,达到减脂目的。同时,跳绳有助增加肌肉弹性,是最佳“塑形”工具。

选绳,先找绳感

市面上的跳绳五花八门,选到一条合适的绳对锻炼效果至关重要。

初学者选珠节绳。陈阳辉建议,初学者可从珠节绳开始。这种绳由一节珠子、塑料管拼接而成,有分量,摇起来“绳感”更好,击打地面的声音较清晰,有助于保持节奏、协调动作,即使打在身上,痛感也较轻。

进阶者用胶绳。熟悉跳绳后,大家可尝试重量较轻的橡胶材质绳绳,比较结实、耐磨性强,有利于提升跳绳速度。

熟练者用钢丝绳。协调性、耐力逐渐提升后,如果想追求速度,可选择钢丝绳。这种绳比较细、更轻,可用来速度跳和耐力跳。

除了选对材质,手柄也很关键。想追求速度,手柄轴心就需顺滑,顺滑程度是旋转轴≥轴承>空心轴;想跳出花样,又怕绳索“打结”,手柄最好是手掌宽度的3倍,如果无法满足这种长度,可选择手感舒适且不易脱落的。

入门练耐力,进阶讲速度

跳绳好处多,但不能一开始就拼力跳够1000个。为了防止运动损伤,从入门级到高阶,跳绳必须把握好量和频率。

入门:重在热身、练耐力。刚开始跳绳锻炼,建议先练习空手“跳”,以提高耐力,比如开合跳、弓步跳、踏步跳等,每次10分钟,每周2~4次即可。

进阶:以中低强度为主。待体力有所提升后,可加上绳子,争取做到不绊脚不踩绳。此阶段可采用“动停动停”的方式,即连续慢速跳绳6~10分钟,组间休息30秒,根据体能完成6~8组。如果无法坚持太长时间,可先以20秒为目标,逐渐增加至1分钟、3分钟、10分钟,可采用单脚跳、交叉跳、钟摆跳、双摇等。

高阶:刺激心肺、突破自我。体能优秀、熟练跳绳的人可尝试高强度间歇式跳绳,挑战自我、增强心肺。具体操作方式有两种,一种与进阶版类似,但增加了强度。比如1分钟内,以最快的速度跳绳,将心率提升到85%~90%最大心率;休息30秒,再以最快的速度跳绳1分钟,完成6~8个循环。另一种是“慢慢快快”节奏,即持续慢速跳绳1分钟,进行30秒冲刺跳绳(以最快的速度),再慢速跳绳1分钟,完成6~8个循环。

姿势不对伤关节

不少人认为跳绳对膝盖不好,上海体育科学研究所研究员刘欣表示,姿势正确的情况下,跳绳落地瞬间,踝关节受力最大,对膝关节的冲击反而不大。

正确姿势是:身体中正且放松、目视前方、大臂下垂夹紧;双手握住跳绳把手,掌心向斜前方;双脚踩在绳子中间,小臂平行于地面、绳子拉直时为最佳长度;手腕摇绳,前脚掌落地。以下几种常见的错误跳法可能对膝关节造成伤害。

错误1:跳得过高冲击力大。初学者或很少跳绳的人容易跳得过高,下落的距离就会变长。长期如此,可能会因落地瞬间冲力

较大损伤踝关节。跳绳高度以3~5厘米为宜,个人感觉舒适即可。

错误2:受力不均伤关节。正常情况下,跳绳时双腿着力均匀,但有些花样跳绳可能导致受力不均,比如双脚交替跳绳。建议初学者并脚跳,熟练后再尝试花式跳法。

错误3:双腿过直伤膝盖。如果双腿伸得过直,膝盖缺乏缓冲角度,同样会造成伤害。跳绳时应保持膝关节的自然弯曲,不必刻意绷直。

错误4:驼背探头易拉伤。这是典型的不规范姿势。跳绳过程中,长时间驼背探头会加重身体的紧张程度,长此以往易导致拉伤、扭伤或形态变丑等问题。

错误5:急于求成最伤身。有些人运动时“急于求成”,想尽快看到减脂或增肌效果,进而盲目加大运动量和时间。这会导致腿部关节长时间受力,易受伤。

跳绳虽然大众普适性很高,但年龄太大、腿脚不便人群,或有心脑血管疾患,以及高血压、骨质疏松等退行性骨关节疾病的患者都不宜进行。对于患有膝关节疾病的人来说,跳绳可能会加重疼痛。这部分人群如有跳绳意愿,建议先咨询医生。

回答你的五个疑问

对入门级跳绳者或想尝试跳绳的人来说,5个问题最常困扰着他们。

跳绳有没有最佳时间?人体最佳活动时间为15:00~20:00,不妨在这段时间里找地方跳跳。刚起床、空腹状态下,或饭后半小时内不要跳绳,以免出现低血糖或消化不良;入睡前也不合适,以免神经兴奋难以入睡。

对场地有要求吗?尽量不要在水泥地、瓷砖、大理石地面上跳绳,最好选择软硬适中的草坪、木质地板或橡胶操场。

跳绳是否需要热身、拉伸?跳绳前热身,能让身体进入运动状态,以免出现损伤,可做30秒开合跳或100个慢速跳绳。跳绳后,肌肉、韧带处于弹性状态,及时拉伸能避免次日的酸痛感,也利于塑形,可通过侧弓步拉伸、腿部交叉弯腰手触地等姿势进行拉伸。

跳多久或跳多少算合适?如果平时的运动只有跳绳,建议每周4~6次,每次30分钟左右,可根据自身情况酌情增减。

跳绳成功减肥后,会反弹吗?跳绳的减脂塑形效果很好,如果想继续保持好身材,最好将跳绳变成日常生活习惯,同时保证均衡饮食。 据人民网

秋吃萝卜赛人参 咋选?咋吃?有何禁忌?

萝卜具有消积滞、化痰热、下气宽中、解毒等功效。现代研究也发现,萝卜中含有的多种微量元素可以增强机体免疫力。俗话说“秋冬萝卜赛人参”,眼下正是“小人参”上市的季节,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽建议,不妨每周来顿“萝卜开会”。

●萝卜这么好,咋吃才健康呢
吃白萝卜可化痰
白萝卜含水量90%以上,可促进胃肠蠕动,促进大便排出。中医认为萝卜性凉,可化痰清热。应提醒的是,白萝卜最好生吃或凉拌,而且萝卜皮中矿物质和维生素的含量也较高,食用时最好不要丢弃。

吃胡萝卜能长个
胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。此外,这种物质还是骨骼正常生长的必需物质,对促进婴幼儿的发育具有重要意义。胡萝卜最好要熟吃,由于它里边含有脂溶性维生素,生吃可造成大部分胡萝卜素不能被人体吸收。最好将胡萝卜切成块与肉类一起用高压锅炖食,以提高胡萝卜素的吸收率。

吃青萝卜可利尿

青萝卜上部甘甜少辣味,至尾部辣味渐增,极耐贮藏。它性微凉,味甘,顺气利尿的效果很好,是典型的生食品种,也称“水果萝卜”。

红心萝卜能减肥
这种萝卜所含热量较少,纤维素较多,吃后易产生饱胀感,有助于减肥。它还富含花青素,具有抗氧化功能。含有这种色素的蔬菜,经酸渍后可使其颜色更加鲜红。红心萝卜最好是凉拌食用,选购时也要挑水分的。

●萝卜虽好,也不可“乱吃”
胡萝卜、白萝卜不要一起食用
虽然胡萝卜、白萝卜对人体都有很多好处,二者一起食用却会让两者营养降低。白萝卜中维生素C的含量很高,而胡萝卜中则含有一种对抗维生素C的分解酶,可破坏白萝卜中的维生素C。二者相遇,使白萝卜中的维生素C损失惨重,其营养价值自然也就大打折扣。

不宜与党参、黄芪一同食用
萝卜有“下气”和“消滞”的作用,因此与补气类药物(如人参、党参等)同食会影响药效。

不宜与酸性水果吃
萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰



酸,如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸,进而诱发甲状腺肿大。所以,在吃了萝卜之后就不要吃水果。

体虚者不宜多食
萝卜性质偏凉,本身体质较弱的话,吃偏凉的食物肯定会加重病情。

不宜与中药同吃
在吃中药的期间不要吃萝卜。此外在吃中药丸或者中成药的时候也一定要忌食萝卜,否则会影响药效。

●如何挑出一根好萝卜
白萝卜。身体修长、皮肤滑嫩、体重偏大

的较好。如果怕买到糠心的,可以把萝卜缨折断看一下,若里面没有水分,说明萝卜糠了。

心里美萝卜。要挑个头大、外表光滑、分量重、根细长呈紫色的,这样的水分多,而且口感偏甜。心里美萝卜根的颜色越紫,里面的瓤越红,花青素也越多,保健作用越强。

卫青萝卜。它水分足、脆甜,吃起来像水果,所以又叫“水果萝卜”。口感好的卫青萝卜有以下几个特征:体形为圆柱形,萝卜缨为青绿色,外表光滑,表皮颜色青的多、白的少。

●从头到尾吃好萝卜
萝卜的顶部到3~5厘米处水分较少,质地很硬,适宜切丝爆炒、做汤,也可以配羊肉调馅,味道极佳。

萝卜中段含糖量较多,甜度较大,质地脆嫩,这个部位是整个萝卜口感最好的,所以适合生吃,用中段拌沙拉、做凉菜也都特别可口,另外也可以炒或做汤。

萝卜中段以下到尾部,含有较多的淀粉酶和芥子油,味道辛辣,可以起到健胃消食的作用。如果喜欢萝卜的辛辣味,可以选择生吃此段,或者腌制成萝卜干。接受不了辛辣味的人可以选择炒、炖汤或做馅等烹调方法,可减少其辛辣味。 据健康网(图片来自网络)

医生信箱

义乌復元私立医院协办

咨询电话: 0579-89922999 18806795666

咳嗽有白痰怎么回事?

李女士发来短信询问:我这几天老是咳嗽,痰是白色的,请问这是怎么回事?

復元医院呼吸内科副主任医师刘志贞回复:咳嗽是呼吸系统疾病的重要症状,咳嗽有白痰从西医角度考虑,多见于支气管炎和支气管哮喘。咳白痰可能是慢性咽喉炎,主要是由于急性咽喉炎和感冒没有积极治疗、治疗不彻底或经常吸烟饮酒所致。也要考虑鼻炎、鼻窦炎、鼻腔内异物的可能。

金义中医诊所与北京中科盛元中医研究院建立协作关系



10月15日,北京中科盛元中医研究院与义乌金义中医诊所正式建立技术推广协作关系,成立中药贴敷技术教学观摩基地。

中科盛元中医研究院以中医药科学研究作为中心任务,依托百名中医学专家团队,发掘传承千个传承秘方以及多项特色中医外治技术,在国内外享有一定的盛誉。义乌金义中医诊所在“绿色疗法”“中医外治”方面颇有建树,是中华中医儿科肺炎联盟理事、中国中医药促进会综合儿科分会理事、中国中医药促进会小儿推拿分会理事……在40多年的医学实践中,勇于改革,不断创新,将科学研究与临床应用有机结合,将科研成果转化为实际临床应用,推动着中医药临床医疗工作全面发展。金义中医诊所负责人金义告诉记者,与北京中科盛元中医研究院建立协作关系后,诊所将进一步推广“绿色疗法”“中医外治”理念,中药贴敷远离抗生素伤害,并在中药贴敷治疗疼痛、鼻炎、胃肠疾病等领域发展,以满足广大市民在中医治疗、康复、养生保健等方面的医疗需求。 全媒体记者 盛庆乐 文/摄

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发 明 人: 吴宝弟 咨询电话: 0579-85380028

免费体验: 通惠门八街6号(北门街中央公馆一楼)

秋冬进补 当选海参 同年哥朱平老师鼎力推荐

义乌传媒第五届海参节

10月18日—11月2日

深海底播刺参源头直供 主流媒体合作五年

精选辽宁大连、烟台长岛、威海等无污染纯净海域万斤野生刺参,以捕捞价直供义乌消费者,大连野生即食**海参238元/斤**,5年老品牌,质量有保障!

地址: 义乌广电大楼一楼大厅 抢购电话: 85381038