



## 码宅在家 外出玩 狂吃喝 码上有健康

国庆是一年难得的长假,您可以提前做好计划,这样才有备无患,更加充实,更加难忘。无论您是宅在家还是出外旅行,只要把细节打理好,一切都可以更加舒服。而适当的运动不仅可以缓解平日的压力,还可以娱乐身心。马上黄金周,赶快和小编一起好好计划一下吧。 李鹏云

### 宅在家:运动一把减压

**第一天:**睡觉、慢跑、锻炼不分早晚。睡足了觉,不妨抽空围着楼底街心花园慢跑一会儿,舒展一下筋骨。

**装备:**宽松抽带裤,V领健身衣,吸湿透气、柔润性强,会令你倍感舒适动感。

**第二天:**器械锻炼,快速补救。一直没有注意,自己的臂膀、小腿居然没有以前那么坚实、紧绷了。趁着休息,赶快进行器械练习吧。

**装备:**富于动感分割的健身背心、长裤。

**第三天:**柔韧身体,完美体态。在健身操、芭蕾等舞曲中流汗,让心情完全放飞。

**装备:**紧身吊带背心、长裤。

**第四天:**打壁球。与朋友约定打一场壁球,好好出出汗,不仅健身,还能排毒养颜。

**装备:**休闲味道的健身长裤;莱卡加棉背心,简洁、现代。

**第五天:**郊游。

**装备:**换上件肥肥的休闲针织抽带长裤、T恤,不仅舒适而且可爱有加,当然别忘了带一件开衫运动上衣,以应付早晚温差的变化,不穿时还可以系在腰上作装饰。

**第六天:**聚会。到同学家聚会,顺便一起去打羽毛球。

**装备:**一件弹力七分袖T恤儿、直筒裤。

**第七天:**跳跳健身操。趁着没有上班,赶快抓紧时间,与朋友一起跳自己喜欢的健身操。

**装备:**专业的健身操短背心、健身裤,材质当然还是选择莱卡棉,而红、黄等鲜艳的色彩,更符合快乐的心情。

### 出门玩:运动为您除疲劳

**乘火车坐飞机 太过疲劳怎么办**

**坐式提脚:**保持端正坐姿,两脚并拢,先抬起后脚跟,保持5秒钟,然后勾起脚尖,保持5秒钟,坚持交替提脚5分钟。

**提醒:**这个动作可以帮助经常搭乘火车或飞机的旅行者预防静脉曲张。此外,如需长途旅行,最好穿上一条宽松的长筒裤,配上舒适的旅游鞋。

**背后夹球:**空间允许的话可以两手叉腰,空间狭窄可以手臂弯曲后伸,两肘部尽量后靠,身体向前,感觉背后有个球,夹住背后的“球”保持10~30秒,然后放松弓背再保持5~10秒。

**提醒:**脊椎和后背的放松锻炼在长途旅行中是最能够减轻人们疲劳的。感觉疲劳时做做“夹球”动作,再配合上深呼吸,不仅能缓解身体疲劳,还能帮助放松大脑。

### 爬山逛街:归来腿疼怎么办

**身体拉伸:**爬山、逛街归来,可以进行10分钟左右拉伸肌肉的活动。做拉伸的时候,可以蹲或站,但如果要坐下来,则一定要在地上铺上海绵垫。如果实在太累,可以平躺片刻,然后依次拍打大腿和小腿。

**肌肉按摩:**肌肉按摩一般在当晚睡前进行。

从轻按开始,逐渐过渡到推拿、揉捏、按压和叩打,再配以局部抖动。按摩要从脚、小腿到大腿。

**温水洗澡:**身体缓过劲儿后才能去洗澡。要注意,过冷和过热的水都不利于身体恢复。25℃以上的温水可迅速放松肌肉、缓解运动疲劳,达到清爽解乏的效果。

「码」上黄金周——十一养生手册



扫描二维码或搜索“郑州晚报 TOP 养生”微信公共账号,分享养生智慧,解读健康之道。



官方微博:  
<http://weibo.com/u/2276442871>

