

康养

KANGGYANG

合理饮食 适度运动 科学养生



管城区二里岗街道的老年舞蹈队

冬舞广场 怎么跳最健康

近年来,广场舞在全国各地陆续兴起,很多中老年人加入了跳广场舞的队伍。空闲的时候约上三五知己一起跳跳广场舞,既可锻炼身体,又可愉悦心情。眼下虽已是“三九天”,但寒冷的冬天无法阻挡群众健身的热情,每到傍晚,或者清晨,在郑州的公园、广场、路边都可以看到这些广场舞大妈的身影。

郑州第一人民医院康复医学科主任医师李薇提醒广大中老年市民:“跳广场舞虽好,但要结合身体条件,尤其在寒冷的冬天。”

“冬天动一动,少闹一场病”

已经进入“三九天”,随着天气越来越冷,很多舞友出门跳舞的次数也越来越少了,但据医学研究,冬季跳舞对身体其实有不少好处。

“俗话说:‘冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗’。冬天跳广场舞首先是能增强免疫力,增强身体抵抗力。”郑大三附院副主任医师赵红果分析指出,“冬天跳广场舞对抵抗力差的人来说好处多多。免疫力低下,是人体生病或者久病不愈的主要原因。跳舞时人的身体会不断受到冷空气的刺激,肌肉、血管不停地收缩,血液中红、白细胞,血红蛋白及抵抗疾病的抗体增多,必然会使身体抵抗力增加,能预防很多疾病。所以坚持冬季锻炼的人很少患贫血、感冒、扁桃体炎、冻伤、支气管炎、肺炎等疾病。”

“有利于科学调节体温,提升心肺功能。”赵红果分析道,“冬天来了,对于大部分只想待在暖气屋里不想动的人来说,出门跳舞是一个非常好的体温调节方式。跳舞时,大脑皮质兴奋性增强,使体温调节中枢的能力明显提高,让身体更加舒适。冬季跳舞,运动量增强,增加大脑氧气的供应量,还有助于记忆力的提升。”

俗话说“冬练三九”,为什么?冬季寒冷,身体脂肪含量较其他季节有所增长,如果不及时控制就会导致发胖。而冬季跳舞锻炼使血液循环加速,身体产生的热量增加,不仅可以减肥,还可以增强体质、拉伸线条、完美塑形。



公园里跳广场舞健身的人们

要做到方法得当、运动适量

跳广场舞虽好,但要结合身体条件,在寒冷的冬天要确保安全。最近,南京、余姚等地相继有老人在户外跳广场舞时突发疾病。为此,李薇提醒说:“老年朋友冬天跳广场舞一定要做到方法得当、运动适量。”

广场舞具有的健身作用毋庸置疑,但有些舞友一跳就跳得大汗淋漓,一冷一热,不仅容易引起感冒,还会使血容量减少,血液变得黏稠,有诱发心脑血管疾病的风险。李薇提醒说:“冬天锻炼忌太早,建议等太阳出来、相对温度较高了再运动。”

“冬天跳广场舞和其他季节不同,应该准备冬季专用舞蹈服。”李薇指出,“广场舞大多是在户外进行,服装要选择保暖性好且吸汗的全棉服饰,不要穿皮鞋或者鞋底太硬的休闲鞋,硬底鞋弹力差,地面反作用大,容易损伤小腿肌腱和关节组织,气垫鞋是最好的选择。运动后会流汗,正值

冬季,最好带一件外套,运动结束后及时保暖防止受凉。”

跳广场舞的过程愉快,但也因此容易掩盖身体不适。跳广场舞不能单凭感觉,要根据自身条件适度进行。李薇建议老年朋友,跳舞前,首先要进行5至10分钟的热身,可以让身体微微出汗。最好先测量一下血压和脉搏。对于高血压患者,在跳舞过程中,强度以脉搏每分钟120~140次或轻度出汗为准,一旦血压“升级”到II、III级(收缩压高于160,舒张压高于100),就绝对不能跳舞了。跳完后原地歇10分钟左右,可做些动作缓慢、放松的整理运动,不要直接回家,否则会影响大脑氧气的补充和静脉血回流,使血压降低。

李薇特别强调,如果老年人仍习惯在晚上跳广场舞,最好饭后半小时再进行,而且活动时间也不宜过长,建议以1小时为好。睡前2小时内不要进行剧烈运动。

糖尿病患者不宜跳广场舞

最近天气太冷,昼夜温差大,哪些人不适宜跳广场舞呢?

“糖尿病患者不宜跳广场舞。”郑州和康医院疼痛科主任戚亚奇介绍说,“有研究证明,人处在噪声环境中,血脂、血糖水平都会增高。跳广场舞的时候,音乐声比较大,有些音乐还很劲爆,对关节也有影响,所以不推荐有糖尿病的老年人跳广场舞。”

“和其他季节相比,冬天控制血糖是比较难的。因为冬天冷,大家本能地愿意吃高热量的东西,所以冬天更加要注意运动。”戚亚奇指出,“适合糖尿病人的运动,形式要相对温柔些。对于老年人,推荐步行、快走,先热身,等身体活动开了再快走;体力比较好的年轻人,可以进行慢跑、骑自行车、游泳这些节奏相对比较慢的运动。”

“值得重视的是,老年人千万别小视广场舞的热身运动。”戚亚奇指出,老年人骨质疏松,冬季冰多路滑,跳广场舞时容易跌倒,造成骨折。再加之大多老年人膝关节存在不同程度的退变,跳广场舞时随着音乐不断地扭动、跳动、转圈,也会给下肢负重的关节增加负担。而且冬天关节血液循环差,造成的磨损会更大。因此,跳广场舞前做好热身运动十分必要。例如简单地压腿、压肩膀等,都可以有效避免肌肉拉伤或关节损伤。

戚亚奇提醒说:“不少人到了冬季容易膝关节肿痛,先是在家热敷、按摩,都没有好转才来就诊。一般来说,急性损伤发生后不宜外用药揉搓,局部也不能热敷,而应该冰敷,直到伤后24小时或48小时才能热敷。此外,受伤以后千万不能再强忍伤痛走动,尤其是膝关节,这会加重局部的损伤和出血,应及时就诊。”

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌/文 马健/图