

运动能强体抗病 专家开出5种"运动处方"

接上期

大步走时,摆臂幅度要加大,尽力前后直臂摆平,有助于让全身更多的肌肉参与到走步中。因为人体50%的血管集于下半身,当更多的肌肉得到锻炼时,可以挤压人体至少50%的血管,推动下肢的血液流动。

每一步都要比平时走路的步子大,简单的方法是:双脚底粘些水,先以平常走,测量两个脚印间的距离,然后在此基础上增加15~20公分,就是进行大步走的步幅,多走几次,适应新的步幅,就可以进行"有氧大步走"了,这样才能收到很好的锻炼效果哦!

跑步

跑步是当今最流行的心肺锻炼方式,跑步时锻炼到的肌肉群包括踝关节、臀部和膝盖、腿窝、臀屈肌和足部肌肉。研究显示,一个体重66公斤的普通人如果在30分钟内跑完8.4公里,就能燃烧掉300千卡的热量。

正确的跑法:跑步前最好有5分钟的热身散步,这样能把更多的营养物质输送到特定的身体部位,以供锻炼所需。接下来要做5~10分钟的伸展运动或慢跑,提高肌肉的柔韧性和灵活性。

在开始跑步的第一周运动量宜小,然后逐渐提高速度和增加距离。通过慢跑结束锻炼,不要突然停下来。如果感到极度疲劳,可以适当休息1~2天。

拳击

健身专家认为拳击是最佳的心肺功能锻炼方式之一。拳击锻炼到的肌肉群很多,包括二头肌、股四头肌、腿窝和腓肠肌等。此外,它还能锻炼到腹肌、内外斜方肌、胸大肌和背阔肌。

练习方法:参加拳击运动之前要先进行间歇式跑步。对于初学者,可以先慢跑1.5公里,快跑600米,然后再慢跑800米。跑步时步伐强度要大些,使心跳达到有氧锻炼的水平。

每次练习拳击先做5~10分钟的热身练习,然后做10分钟简单的阻力和耐力训练,强调速度、耐力和力量。接下来做5分钟的拳法操练,包括各种击打和防守拳法。然后在规定的时间内击打较轻或较重的沙袋。最后做5分钟的伸展运动,让身体冷却下来,心跳平稳。

游泳

游泳能够明显地增强心脏的力量,显著降低得糖尿病、中风和心脏病的风险。这种水中的有氧锻炼方式需要人们使用各种技术让身体在水中移动。

游泳锻炼到的肌肉群最全面,包括腹肌、臀肌和腿窝等。对于初学者来说,自由泳的技术是最全面的,速度也最快,击水也最容易。



正确的游法:首先先游250~400米的自由泳、仰泳和蛙泳作为热身练习。

接着做平衡性练习。在水中做剪式打腿动作,手臂向前伸展。在做这个练习时,头应该位于水面以下,呼吸的时候侧向一边。每25米休息一会,做4组。这样就能提高在水中的平衡性。

接下来做侧向平衡练习。右腿做剪式打腿动作,右臂向前伸展,头部靠在右侧肩膀上,在水面上微微张开嘴,腋窝向水面按压以保持平衡。然后换到左侧做,各做2组,每25米休息一会。

平衡练习做完后,进行2x100米的仰泳、2x100米的蛙泳和10x50米的自由泳,每组之间休息1分钟。

最后通过150米的慢速游泳结束锻炼。

力量瑜伽

力量瑜伽是瑜伽中最讲求体力的类型,它融合了传统的瑜伽姿势和有氧锻炼的动作。练习这种瑜伽可以改善人体的循环系统,使全身的肌肉群都得到锻炼,不仅能燃烧脂肪,还能提高肌肉关节的柔韧性和灵活性,使人体变得更轻盈、灵活、强健,并使人的精神平和,达到身体解毒的功效。

正确的做法:力量瑜伽包括控制欲念、自我约束、体位、呼吸控制、感官抑制、思想集中、静坐冥想和超然忘我八个步骤。体式的顺序是以科学的方式排列的,练习时的各种体式要流畅不得中断,用呼吸协调各个流畅的姿势变化的衔接。

常健身,记得补维B

维生素B族是维持神经兴奋度和保持精力充沛的重要物质,它能加快能量代谢,消耗堆积脂肪,提高锻炼效果,助长肌肉力量。运动时补充的蛋白质和碳水化合物,需要大量维生素B族帮助代谢,如果消耗过多导致其缺乏,可能引起代谢障碍、免疫力下降甚至致病。维生素B族由12种以上组成,其中跟运动密切相关的是维生素B1、维生素B2以及维生素B6。

维生素B1主要跟碳水化合物代谢相关,还会影响脂肪代谢。运动量越大,消耗量越高。维生素B1的主要食物来源是粗粮、牛奶、蛋黄、瘦肉、植物种子。

维生素B2与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢都有关,缺乏时易出现各种炎症,包括口角炎、唇炎等。维生素B2的主要食物来源是动物肝脏、蛋黄、牛奶、豆类、绿叶蔬菜。

维生素B6与蛋白质的代谢相关,体内的糖原转变为可利用的葡萄糖、氨基酸转变为能量都需要维生素B6。维生素B6的主要食物来源是动物肝脏、瘦肉、豆类、全谷物。

建议健身者多吃富含维生素B族的食物,如果运动量非常大,可适当服用补剂,但最好找专业人士评估后再补充。

文章来源:网络。文章版权归原作者所有,内容为作者个人观点,本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。



眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

- * 纽约医学院M.D.
- * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
- * 美国眼科专家文凭
- * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授

颜世莲 Dianna Yan, MD

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
● 子宫颈癌; 治疗不用开刀
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
● 阴道松弛整形
● 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG

● 糖尿病和高血压眼底检查
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
● 定制和验配普通/隐形眼镜

3-109

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

● 子宫内腺清除术: 根治经血过多
● 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
● 松弛阴道收紧术, 改善性功能
● 痔疮切除、乳房肿物切除
● 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣
● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁及非感染性尿急和夜尿增多
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

3-049

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

王冬梅 医师

DongMei Wang, M.

预约电话
(301) 424-9723
(301) 337-8116

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022