

胳膊有劲,跑步提速

跑步,是一项靠双腿交替前进的项目,下肢显得似乎更重要,那是否代表上肢可以忽略呢?实际上,跑步时头部和手臂之间的神经机械联系会被激发,但步行过程中不会,而每只手握住重物会增强这种效果。简单地说,锻炼你的上半身将有助于改善跑步速度。

跑步是全身运动,腿有多强,上肢就得有多强,强大的上肢力量将为跑步插上一对“翅膀”。大量研究发现,通过合理地摆动双臂,跑者成绩可提高近12%。有力量的上肢在跑步时发挥平衡、助力、协调三大作用,由此提升跑步效率。

有些跑友跑起来躯干“一拧一拧”的,很有可能就是因为上肢力量不足所致,他们靠腰部代偿来平衡身体的转动,久而久之就会腰痛。因此,只有手的配合,才使得人体跑步时呈现出协调优雅的跑姿。跑得越快,躯干旋转力就越大,上肢摆动也需更有力来平衡躯干和下肢。不会使用双臂甚至不知道利用双臂,对跑友来说是重大的损失。

跑步时一般需要屈肘90度,看似不费力,但跑步的距离越长,双臂摆动和保持屈肘的时间也会越长,双臂也就越疲劳。因此,跑者在日常体能训练中,适当安排上肢力量训练必不可少,良好的上肢力量可辅助提高跑步能力。俯卧撑和臂屈伸是上肢徒手训练最常见、最容易的两个动作,尤其是俯卧撑。

当然,对于不同人群和不同级别的跑者来说,俯卧撑也有不同的选择。

初级练习:跪姿俯卧撑。

适合女性、初级跑者、力量较弱人群,要求双手距离略宽于肩。在跪姿俯卧撑的基础上,也可通过手的位置的改变来完成一些变式,略微增加难度。例如,窄距夹肘俯卧撑,此动作要求双手距离与肩同宽,夹肘进行训练,这与跑步所需摆臂更为接近,是一个结合跑步专项的上肢训练;对角线跪卧撑,一手位置靠上,一手位置靠下;钻石跪卧撑,双手呈八字形撑于地面,此动作是跪姿俯卧撑难度最大的练习,可有效强化上肢力量。



进阶练习:单脚跪姿俯卧撑或普通俯卧撑。

适合力量较强的女性、中级跑者、力量中等的男性。单脚跪姿俯卧撑是在跪姿俯卧撑的基础上,把一条腿抬高离地面。普通俯卧撑也可通过动作变化来适合力量较强的男性、资深跑者等,例如,窄距俯卧撑、钻石俯卧撑等。如果你对自己的力量足够自信,也可以尝试单腿俯卧撑,这增加了核心控制的部分,难度更高。

专家提醒,做俯卧撑不是越多越好,应注意以下几点:

1. 做俯卧撑时,保持腰背挺直,肩胛骨收紧,塌腰不仅达不到训练效果,反而会导致腰椎压力增加和腰痛;
2. 次数多少并没有绝对标准,以完成高质量动作为准,过于追求次数往往会导致最后几次出现大量代偿性动作,达不到训练上肢力量的目的,每个动作可完成2~3组;
3. 应当根据自身能力选择适合自己的训练动作,同时也可采用上述多样化的训练动作,来丰富训练;
4. 每周可安排1~2次上肢力量训练,一般把上肢力量训练融入核心训练及下肢训练中。

张健

预防高血压 健康睡眠很重要

所有高血压患者均应进行治疗性生活方式干预,血压正常高值的人群也应改善生活方式,预防高血压发生。

治疗性生活方式干预具体包括减少钠盐摄入、增加钾摄入,合理膳食,控制体重,不吸烟,限制饮酒,运动干预,保持健康睡眠,减轻精神压力等。

其中,睡眠对高血压患者尤为重要。临床中有很多高血压患者,都存在睡眠问题,通过治疗患者的失眠,可达到控制血压的效果。

睡眠时间短会增加高血压发病风险,而失眠与心血管疾病死亡和全因死亡相关。认知行为疗法对高血压患者有益,可改善睡眠质量、降低血压,具体建议如下:

建议成年人每晚睡眠时间为7~9个小时,确保睡眠质量,按时作息;难治性高血压、夜间高血压和血压异常下降的患者,应筛查睡眠障碍;有睡眠障碍(打鼾、睡眠呼吸暂停、失眠等)者应定期测量血压,并考虑进行动态血压监测;经常值夜班或需要轮班工作者应考虑使用动态血压监测仪进行诊断和后续评估;高血压患者不应在夜间使用利尿剂,以免夜尿过多而影响睡眠。

李欣



根据体质选茶叶



平和体质

正常功能较协调的体质,通常面色红润、精力充沛。各类茶都可以喝一些。

气虚体质

表现为易倦怠无力、少气懒言,或头晕目眩,面色有点黄。建议喝普洱熟茶、乌龙茶,搭配黄豆、玉米、豌豆等制作的点心同食。

阳虚体质

这类人阳气不足,畏寒怕冷,不敢吃凉的东西。这种体质者可以选择红茶、黑茶、重发酵乌龙茶(岩茶),不推荐喝绿茶、黄茶、苦丁茶。

阴虚体质

表现为手、脚心发热,易口燥咽干,眼睛干涩,大便干结。这类人可多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶、轻发酵乌龙茶,少喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

血淤体质

表现为面色黯淡,舌质淤暗,或舌边、舌尖、舌中有淤斑,身体常有刺痛。如舌质偏淡,怕冷,可喝红茶;如果舌质红,体质偏热,可喝绿茶。

痰湿体质

这类人多体形肥胖,腹部肥满松软,易

出汗,面油,嗓子有痰,舌苔较厚。可喝橘普茶、红茶,佐以干姜同饮。

湿热体质

此类人时常湿热内蕴,面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒,常感到口臭。宜多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶,少喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

气郁体质

表现为体形偏瘦,多愁善感,感情脆弱,常感到乳房及两肋部位胀痛。尽量少饮含咖啡因多的茶,适合喝山楂茶、玫瑰花茶、菊花茶、佛手茶、陈皮茶。

特禀体质

经常无原因的鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,并且对花粉等物质容易产生过敏反应。建议饮用发酵程度较高的茶,例如普洱熟茶、红茶、青茶等。

李悦