

太空漫步机、秋千、立式旋转器、转体器、蹬力器……在我们的小区里,现在都安装了各种各样的健身器械,随着奥运会的到来,它们成为社区居民健身娱乐的好伙伴。

怎样选择适合自己的健身器械?怎样锻炼?练多长时间?这是社区居民关心的热点。南京市中医院主任医师谢英彪,也是南京市全民健身讲师团的专家,主编了《社区户外健身器械科学使用》,在国内首次详细介绍不同器械的锻炼方法、不同人群的健身处方。

“利用小区里的这些健身器械健身,不同的人群也要选择不同的器械组合来锻炼,才能达到最佳的效果。”谢英彪专门开出了不同人群的健身处方。

伏案工作者

这类人群常常会出现颈肩疼痛、酸胀,腰背部酸楚不适、下肢麻木疼痛等症状,容易导致颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛等病症。建议采用2张运动处方:

■男性:

①攀岩器(沿攀架上下攀爬5个来回)约5分钟+转体训练器(做缓慢的转体运动10次×2组)约5分钟+腿部按摩器(将腿放在滚轮上前后滚动10次×2组)约5分钟+扭腰器(左右旋转腰部及身体10次×2组)约5分钟+转转轮(立式悬挂并转动身体10次×3组)约5分钟+背腹肌组合器(作仰卧起坐及向后推动按摩套)约5分钟。

②过山攀梯(手扶架圈,先后上下进行两次攀爬)约5分钟+上肢牵引器(上下拉动10次×3组)约5分钟+腰背按摩器(拉动按摩套在腰背部按摩10次×2组)约10分钟+腿部按摩器(将腿放在滚轮上前后滚动10次×2组)约5分钟+太空漫步器(两脚前后摆动30次×2组)约5分钟。

■女性:

①上肢牵引器(上下拉动20次×2组)约5分钟+推揉器(向相同及相反方向转动转轮各20次×3组)约5分钟+腰背部按摩器(拉动按摩套在腰背部按摩10次×2组)约10分钟+转体器(左右作转体运动10次×3组)约5分钟+腿部按摩器(将腿放在

小区里的健身器材你会用吗?

南京专家编书为不同人群开健身处方

滚轮上前后滚动10次×2组)约5分钟。

②太极推揉器(向相反及相同方向转动转轮各20次×3组)约5分钟+室外跑步机(双腿在滚轮上慢跑100步×3组)约5分钟+骑马机(双臂作伸缩运动20次×2组)约5分钟+坐式旋转器(左右做转体运动10次×2组)约5分钟+下腰训练器(作抬腿、伸腿、挺腰运动各10次×2组)约5分钟+双位伸腰训练器(腰部向后靠在弯曲板作伸展运动10次×2组)约5分钟。

女性胸部健美

女性都向往拥有健美、丰满的胸部,体育锻炼可使胸大肌得到锻炼,使胸大肌增宽增厚,乳腺管得以充盈,使小乳房向前托起,使下垂或松弛的乳房得以提升,变得紧张而富有弹性。建议采用2张运动处方:

■青少年:

①骑马机(双臂作伸缩运动20次×4组)约10分钟+俯卧撑架(作俯卧撑10次×5组)约5分钟+单杠(引体向上及悬垂下摆各10次×3组)约5分钟+两站位悬空转轮(手扶转轮立式悬挂并转动)约10分钟。

②自重式划船器(双臂缓慢作划船式伸缩运动20次×2组)约10分钟+俯卧撑架(作俯卧撑10次×4组)约5分钟+双杠(双臂撑杠摆动、举腿成直臂支撑各20次×2组)约5分钟+天梯(以手代步,交替前行)约5分钟+举重架(向上挺举10次×4组)约5分钟。

■成年人:

①平行梯(以手代步,双手交替抓环前行)约5分钟+自重式划船器(双臂缓慢作划船式伸缩运动20次×2组)约5分钟+角力低位机(交替用

力拉至定位20次×2组)约10分钟+俯卧撑架(作俯卧撑10次×5组)约10分钟。

②手攀云梯(以手代步,双手交替抓环前行)约5分钟+双杠(双臂撑杠摆动、举腿成直臂支撑各20次×2组)约5分钟+角力低位机(交替用力拉至定位20次×2组)约10分钟+俯卧撑架(作俯卧撑10次×5组)约10分钟。

更年期综合征

妇女更年期综合征也称绝经期综合征,户外健身器械的锻炼,可刺激大脑皮层,增加脑细胞活力,促使体内产生儿茶酚胺等物质,愉悦精神,增进食欲与性欲,有助于缓解更年期的精神紧张和种种不适反应。妇女更年期综合征建议采用3张运动处方:

①太空漫步机(两腿前后摆动30次×3组)约10分钟+臂力训练器(转动转轮10次×2组)约10分钟+太极推揉器(双手向相反及相同方向各转20次×3组)约10分钟+伸腰伸背器(腰背部后靠在弯曲板上向后作伸展运动30次×3组)约10分钟。

②双位扭腰旋转器(左右旋转身体)约10分钟+三位蹬力器(两腿屈伸蹬圆管30次×3组)约10分钟+推揉器(双手向相反及相同方向各转20次×3组)约10分钟+双位伸腰训练器(腰背部后靠在弯曲板上向后作伸展运动30次×3组)约10分钟。

③跷跷杆(用上肢力量及自重,拉起对方脱离地面10次×3组)约10分钟+四联蹬力器(两腿屈伸蹬圆管30次×3组)约10分钟+椭圆机(用力作循环运动20次×2组)约10分钟+腰部按摩器(腰背紧贴按摩套,双手上下拉动按摩套按摩腰背部)约10分钟。



太空漫步机

■健身误区

这些锻炼误区你可千万别犯

奥运会即将开幕,运动锻炼的热潮也已显现。东南大学附属中大医院中医外科副主任屈留新提醒,盲目运动也会损害身体。专家结合门诊情况历数了五大常见的锻炼误区。

长时间慢走更劳累

许多老年人喜欢散步,有的一散步就是几个小时,回到家后往往感到疲劳,有的人还会腰痛加重。专家说,长时间慢走不是锻炼,会加重身体的劳累。应慢慢走为快走或者慢跑,锻炼时间不易过长,以30分钟到一个小时,身体轻松为宜。

转脖子转出脑供血不足

坐在办公室的人为了让颈部肌肉松弛,会不自觉地转动脖子,一名中年女性在一圈圈转动脖子的时候突然晕倒,后被送医院,原因是由于肌肉转动卡压颈动脉,造成脑供血不足。专家说,转脖子根本无益颈部肌肉的锻炼,颈部肌肉的锻炼要从肩部入手,手使劲向上举,至头顶,尽力拉伸肩部肌肉,使其有紧张和发热感,然后缓慢放下。头部扭动要慢,在前后左右上下6个方向的位置时,到用力点。

爬山爬出关关节病

许多老年人喜欢爬山,觉得爬山有利于心肺功能的提高,但爬山对老年人的骨关节磨损是最大的。由于爬山而加重膝关节磨损,而出现关节病的患者不在少数,特别是比较肥胖的老人。专家建议,老年人最好选择平地上快走、打太极拳、游泳等项目。

周末锻炼一族易拉伤

许多年轻的上班族平时没有时间锻炼,到了周末就泡在健身馆里,结果周一上班浑身疼痛,全身疲劳。专家介绍,周末锻炼一族的锻炼方法不可取,这是因为运动锻炼需要循序渐进,平时不锻炼,靠几个小时猛然锻炼,肌肉突然承担负荷,特别是过量运动,往往造成局部肌肉的创伤和损害。专家建议,每周锻炼不低于三次,每次时间不低于半个小时。

生病了才想起锻炼

一名患者肩关节疼痛,却认为是活动少,天天打羽毛球来舒展筋骨,结果症状越来越重,来医院诊断为肩部严重拉伤。生病了,才想起锻炼,许多患者有这样的误区,特别是运动系统疾病,以为锻炼可以减轻疾病或治愈疾病。如颈椎病、关节炎以及软组织的扭伤、拉伤、挫伤等,在疾病尚未稳定或接近痊愈时锻炼,往往加重疾病,形成新的创伤,甚至形成慢性疼痛。专家建议,对于运动系统疾病来说,在发病阶段应以休息为主。 通讯员 杜恩 快报记者 张星

如此怪病

脑袋和脊椎里长了11个肿瘤 染色体缺失,肿瘤割不完

脑袋里有7个肿瘤,而脊椎里有4个肿瘤,刘明(化名)是个18岁花季少女,就因为一种罕见的染色体缺失病不得不反复去医院割肿瘤,南京鼓楼医院专家告诉记者,刘明的病情不太乐观,可能30多岁就会危及生命。

十年前就做过两次手术

刘明从小就失去了母爱。根据她的介绍,医生怀疑其母亲也是因为这个病,在30岁时就早早逝去。刘明从来没有意识到自己有什么先天缺陷,直到她8岁时,有一天突然感觉到头非常疼,到医院一查,专家认为是脑膜瘤,由于这个瘤是良性的,化疗对良性肿瘤几乎没有太大效果,因此刘明必须要做手术。在当地医院连续的两次手术中,医生将她头顶和脑后部的肿瘤切除了,原以为事情就这么过去了,谁知道随着时间的推移,刘明左耳的听力渐渐下降,而且皮肤上开始出现小“疙瘩”,总计有十几个,半球状或圆锥状、淡红色或紫红色,大小不等,摸上去还软软的。这一次,刘明来到南京鼓楼医院,想查个究竟。

原来她是17号染色体缺失 南京鼓楼医院神经外科赵寅涛副主任医师告诉记者,经过核磁共振检查可以

清晰地看到,刘明的肿瘤如雨后春笋般长了起来,原来切除的两个瘤子不仅全部长起来了,而且还多了5个瘤子,现在脑袋里有7个大小不一的肿瘤,分布在小脑、脑后以及脑顶,最大的直径有3厘米,而脊椎里面还长了4个肿瘤,影响听力的正是靠近左脑的一个小瘤子。虽然现在染色体分析结果还没有出来,但是基本可以判定是17号染色体缺失造成的多发性纤维瘤病。

刘明皮肤上的“小疙瘩”是皮下纤维瘤,这正是多发性纤维瘤的一个发病特征。“得了这个病后,瘤子割了又长”,赵寅涛告诉记者,虽然瘤子本身是良性的,但人体总是有个承受极限的,不可能无限开刀,尤其是过多地在脑部开刀,仍然是不可想象的。万一哪一天,这个瘤子长在脑干上,会导致脑缺血,直接威胁生命。

这病目前尚无办法根治

赵寅涛说,目前刘明刚刚做完一期手术,在以前类似的病例中,瘤子多长在脊椎里,像刘明这样,瘤子既长在脊椎里又长在脑袋里的情况还相当罕见。这种疾病目前还没有根治方法,刘明面对的将是一条很艰难的求医之路。 通讯员 刘宁春 张可欣 快报记者 刘峻

如此怪事

马蜂疯狂出击 只蜇宝宝不咬大人

快报讯(通讯员 刘丹 记者 刘峻)昨天,记者在南京市儿童医院看到,一名出生仅仅42天的宝宝,头上有四个硕大的红包。家长介绍,这是被马蜂蜇的,奇怪的是,随行的大人却没有任何损伤。

孩子的父亲李先生告诉记者,他们家在安徽,当时是中午时分,他抱着孩子准备穿过门外的一片竹林到小河边乘凉,没料想忽然冒出了一小群马蜂,就像中邪一样,对着怀里的孩子就“咬”,虽然李先生用身体护住孩子,边跑边驱赶,但是,孩子的头

部还是被马蜂蜇中4处,鲜血从创口处冒了出来。

夏天是马蜂叮咬的多发季节,那为什么马蜂只叮小宝宝?儿童医院的新生儿外科唐维兵说,可能是孩子的身上带有奶香味,“吸引”了马蜂。唐医生提醒,小孩子夏天最好不要到花木花草茂盛的地方去,如遇到马蜂来袭,应用衣物保护好头颈,反向逃跑。如不幸被马蜂蜇中,应立即用针或镊子等物挑出蜂刺,或用医用胶布将刺粘出,然后用氨水、苏打涂抹被蜇伤处,中和毒性,然后送医。

■保健有方

蚊虫叮咬后去痒有妙方

- 1.用浓肥皂液涂抹可迅速止痒,或用香皂蘸水在红肿处涂抹。
- 2.如果叮咬处很痒,可先用手指弹一弹,再涂上花露水、风油精等。
- 3.用盐水涂抹或冲泡痒处,这样能使肿块软化,还可以有效止痒。
- 4.可用芦荟叶中的汁液止痒。

- 5.万金油和盐的涂抹,可让局部麻醉并舒缓神经,减轻痒的感觉。
- 6.将阿司匹林药片磨碎和水涂抹在伤口上,也有消炎消肿功效。
- 7.把一颗蒜瓣掰开,用断面涂抹蚊子咬的包,一会就好,而且止痒。
- 8.维生素B1泡水擦身也会让蚊子不敢近身。 吕莉

这四类人必须远离大蒜

大蒜是一种健康食品。人们常吃大蒜不但能健胃消食,还能起到调节血脂、降低胆固醇、抑制肿瘤细胞生长及提高身体免疫力的作用。然而,大蒜虽好却并非适合所有人食用,下面四类人就不宜吃大蒜:

- 一、眼病患者。患有青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼病的人若长期大量地食用大蒜,会出现视力下降、耳鸣、记忆力减退等症状。
- 二、肝炎患者。很多人认为吃大蒜能预防肝炎,甚至有人在患了肝炎后仍然大量地吃蒜,这种做法是错误的。首先,大蒜并不能杀死肝炎病毒。其次,大蒜中的某些成

分会抑制消化液的分泌,使肝炎患者恶心、腹胀的症状加重。另外,大蒜中的挥发性成分可使人血液中的红细胞和血红蛋白的数量减少,这不利于肝炎患者的康复。

- 三、非细菌性腹泻患者。大蒜具有杀菌的作用,生吃大蒜可以用来预防和治疗细菌性腹泻。但得了非细菌性腹泻时,就不宜再生吃大蒜了,此类患者若生吃大蒜会刺激肠道,加重病情。
- 四、正处于服药期间的病人。中医认为,大蒜味辛辣。它能抑制某些药物的有效成分,甚至可以与某些药物中的成分发生化学反应而产生毒素。 吕莉

健身普及

小区常用健身器械怎么用

这些健身器械如何使用呢?谢英彪介绍了几种小区里常用的健身器械的使用方法及注意事项。

太空漫步机:可提高人体有氧运动能力和身体的协调性、平衡能力。

正确方法:手握扶手,脚踏踏板,两脚前后摆动;或者两手不扶扶手,自然摆动,脚踏踏板,两脚前后摆动。

注意事项:这个器械适用于10岁以上人员使用;摆动架摆动角度不大于立柱成45度角。

蹬力器:能增强腿部肌肉力量及下肢的运动能力。

正确方法:人先坐上座椅,手扶二把手,脚蹬挡管,以自身为重量,反复多次蹬腿训练5-8分钟。

注意事项:禁止儿童使用;使用者体重不超过100公斤/人。

立式旋转器:可提高腰、腹肌肉的柔韧性。

正确方法:手握立柱把手,站在转体盘上,向左右反复做转体运动。

注意事项:使用者体重不超过100公斤/人;禁止儿童使用;在运动过程中请勿跳下。

仰卧板:能增强腹部、背部的肌肉力量及柔韧性。

正确方法:手抓扶手,脚钩护板,身体向后仰卧,利用腹肌肉量坐起成90度,反复练习。

注意事项:胸、腰椎病变者禁用。 快报记者 张星



蹬力器



立式旋转器



仰卧板