

锻炼有方

太极拳有益
少儿心理健康

适度的体育运动可以促进少儿健康成长,并具有一定心理调节作用。2022年以来,南通市教育局、体育局组织在中小学推广太极拳,取得了一定成效。在实践中我们发现,太极拳对少儿心理健康能够正向调节。主要体现在这样几个方面:

平稳呼吸

呼吸是连通交感神经与副交感神经的纽带,练习太极拳通过深呼吸,无意间调整了呼吸节奏,降低少儿的兴奋度,可以较好地平稳情绪,减少压力感。当少儿在学习、游戏和生活中与小朋友相处时,潜移默化地运用平心静气的处事方式。

增加专注

练习太极拳时,少儿专注于身体各部位动作和劲力的感受,加之教练沉肩坠肘、气沉丹田、心静体松等导引提示,能够将少儿从紧张与无所适从的情绪中转移出来,静静体会自己身体的感受,通过感官体验远离负面情绪。经常练习太极拳做到静、柔、慢、匀,可以帮少儿训练专注力。

端正体态

心理状态能够在人的言行中表露出来,反过来,端正的身姿能够激活人体与情绪相关的神经通道迷走神经。通过太极拳的训练,身体姿态的变化也能反向调节情绪。例如,虚领顶劲、中正安舒等要领,让少儿头正颈直、诚意正心,增强自我掌控感,培育了少儿向上、阳光、理智、自信的心态。

充满快乐

有规律的体育运动能够分泌“快乐激素”。太极拳通过中等运动强度获得更好的运动感受,促进血清素和内啡肽的分泌。太极拳是全身心、全方位运动,能更有效地刺激大脑和神经发育。如果能适度进行太极拳传统推手练习,在快乐的游戏当中激发少儿感触反应能力,对促进大脑发育、强化大脑机能有着难以替代的作用。

正如太极拳被列入宇航员训练课,有宇航员在太空打太极拳一样,太极拳在人们身心健康方面的积极意义不可小觑。我们要努力推广太极拳,让太极拳在少儿心理健康中发挥一定作用。

海安市武术协会

陈氏太极拳传人顾宏根

海安市立发中学李文娇

在追求健康减重的道路上总失败

你可能没读懂饥饿密码

在追求健康减重的道路上,很多人都会遇到一个棘手的问题——饥饿感。饥饿感似乎是一种简单的生理需求,但其实背后隐藏着复杂的机制。

那么,我们该如何辨别自己的饥饿感来自哪里,又该如何科学应对呢?

脑性饥饿

大脑是食欲调节的中心。当血糖水平下降时,大脑会通过释放特定的激素(如饥饿素)来发出信号,促使我们进食。而在进食后,瘦素和胰岛素的分泌增加,从而抑制食欲。然而,在现代生活中,由于快节奏的工作和生活,以及不规律的饮食习惯,很多人容易出现调控食欲的激素失衡,进而导致食欲异常亢进。与此同时,多巴胺等神经递质也会影响我们的食欲,使我们对食物产生渴望。如果这些信号失衡,也可能导致我们频繁感到饥饿,从而增加食物的摄入量。

应对方法:规律饮食是关键。每天按时进食三餐,避免血糖大幅波动。选择高膳食纤维、高优质蛋白的食物,如燕麦、蔬菜、鸡胸肉和鱼虾等食物能提供持久的饱腹感。同时,保持充足的水分摄入,有时身体会将口渴误认为饥饿。此外,适当运动和充足睡眠有助于调节激素水平,减少饥饿感。

胃肠型饥饿

有些胃肠疾病,如胃溃疡或慢性胃炎,可能会使患者产生持续的饥饿感,尽管实际上他们的身体并不需要更多的能量。因此,了解自己的胃肠健康状况,及时就医,保持胃肠道健康是抑制食欲的重要一步。

应对方法:如果怀疑是胃肠疾病导致的饥饿感,应及时就医检查,例如进行胃镜检查等。饮食上,应避免辛

辣、油腻食物,选择温和、易消化的食物。少食多餐,避免过度饥饿或过饱。同时,保持良好的生活习惯,避免过度劳累和压力过大,这有助于改善胃肠功能。

情绪性饥饿

许多人在压力大、焦虑或抑郁时,容易通过进食来缓解情绪,这种现象被称为情绪性饥饿。此时,食物不仅仅是生理需求的满足,更成为情绪的寄托。

应对方法:如果是情绪导致的饥饿,应尝试找出导致情绪的根源,如压力、焦虑或孤独等。找到替代行为来缓解情绪,如散步、听音乐、写日记或与朋友聊天。如果情绪问题较为严重,可以寻求专业人员的帮助,通过专业的心理疏导来解决情绪性饥饿的问题。

低基础代谢导致饥饿

一些人由于基础代谢率低,身体消耗能量的能力较弱,即使摄入的食物量正常,也可能出现体重增加的现象。这部分人群在减肥时,可能会发现食欲控制更加困难,因为他们的身體习惯于储存能量,而非消耗能量。

应对方法:增加身体活动是提高基础代谢率的有效方法,每周至少进行150分钟的有氧运动,并结合力量训练。调整饮食结构,减少高糖、高脂肪食物的摄入,增加蛋白质和膳食纤维的摄入。保证每晚7小时左右的高质量睡眠,因为睡眠不足会影响激素平衡,导致饥饿感增加。

据健康中国

手臂细了 背也薄了

七个动作深度打开肩膀

如果你平时有含胸驼背的体态,颈椎向前倾,还伴有手臂粗、后背脂肪多,这七个开肩美背动作一定要多加练习。这些动作不仅可以很好地帮助灵活肩关节,同时还可以帮助开肩美背、紧致手臂。

特别提醒:以下动作可以选择跪姿,也可以选择站姿或坐姿练习。

动作一:双膝落地,臀部坐在脚后跟上,双手拉开弹力带向上伸直。呼气,保持腰腹收紧,身体交替向左右两侧侧屈。重复练习15~20次为一组。

动作二:保持上一个动作的准备姿势,呼气,收紧腰腹,身体先交替向左右两侧侧屈。臀部坐在脚后跟,双手拉伸弹力带屈肘向下拉,吸气,还原。重复练习15~20次为一组。

动作三:双膝落地,臀部落在脚后跟,双肩先向后绕动,双手将弹力带拉伸开,然后上下弹动。重复练习15~20次为一组。

动作四:双膝落地,大腿垂直地面,双手拉开弹力带向上伸直。呼气,收紧腰腹,臀部向后坐,双肩向后绕动,吸气还原。重复练习15~20次为一组。

动作五:保持双膝落地,臀部坐于脚后跟,呼气,收紧腰腹、核心,双肩向前绕动,含胸弓背向后,吸气,双肩向后绕动,充分延展脊柱。重复练习15~20次为一组。

动作六:双膝落地,臀部坐在脚后跟,双手向前平举抬高,并将弹力带拉伸开,呼气,收紧腰腹核心,胸椎向左侧扭转,左手向下、右手向上,吸气,还原,呼气。换另外一侧继续练习。重复练习12~15次为一组。

动作七:双膝落地,双肩向后绕动,双手向下伸直,并将弹力带拉伸开,呼气,收紧腰腹核心,上半身向前倾,双手向后抬高,吸气,还原。重复练习12~15次为一组。

据“瑜伽之家”公众号消息

科学健身ABC

青少年如何进行
走跑锻炼

走跑运动对场地、设备的要求较低,几乎不受时间和空间的限制。这种便捷性使得走跑运动更容易被青少年接受并坚持下来。以下是一些关于青少年每天走跑锻炼的建议和指导。

走跑锻炼运动量

对青少年而言,每天建议走跑的步数要达到10000步,每周总量要达到50000步以上。家长可以给孩子买一个计步器或电话手表,记录当天的步数。

走跑锻炼应以中等强度为宜,可以快走慢跑交替进行,既不过于轻松也不过于剧烈。可以通过观察心率、呼吸和出汗情况来判断运动强度。一般来说,运动时心率加快、呼吸加深加快、微微出汗是中等强度的表现。

走跑锻炼的时间

早晨是一天中空气最为清新的时刻,适合进行走跑锻炼。建议在离学校1公里左右时,让孩子下车走去学校,家长可以骑电瓶车陪同,也可以步行陪同。早晨锻炼可以帮助青少年提神醒脑,为一天的学习生活注入活力。

课间是青少年进行短暂锻炼的好时机。家长要提醒孩子,利用课间出来活动一下,爬一下楼梯,缓解学习压力,放松身心不能老是待在教室里。

放学后,青少年可以有更多的时间和精力进行走跑锻炼。可以选择在小区、公园内进行,既可以锻炼身体,又可以享受户外的新鲜空气和美景。

注意事项

进行锻炼时,穿上舒适的运动鞋和运动服不仅能提高锻炼效果,还能减少受伤的风险。

在进行走跑锻炼时要注意交通安全和自身安全,尽量避免在车辆多或人群密集的地方进行。要逐步提高运动时间和强度,根据自己的体力水平慢慢提升。如果第二天感到肌肉酸痛或身体疲劳,可能是前一天的运动强度过大,可酌情减少运动量。此外,青少年还可以尝试打球、游泳等项目,丰富运动种类。

儿童青少年进行走跑运动的好处非常多样。因此,家长应该鼓励并支持他们积极参与走跑等户外运动,为他们的健康成长提供有力的支持。同时,也需要注意运动的安全性和适度性,避免过度运动带来的伤害和负面影响。

市体育科学学会研究员卞保应