

体育生活化 生活体育化



健身,是一种有益身心、积极向上的生活方式。6月3日至10日,是一年一度的全民健身周,其主要目标是在市民中初步树立“体育生活化”的基本概念,以此推进今年的“人人运动”计划实施。

为此,本版特刊登全民健身周期间嘉定开展的各项体育活动安排,区内体育场所活动项目、收费标准以及不同人群的健身小知识等,以飨读者。

轻体育——都市健身新时尚

当今,一些国家悄然兴起的“轻体育”已被越来越多的健身爱好者所青睐,成为都市大众体育健身的新时尚。

美国圣路易华盛顿大学运动医学研究中心的专家曾对8000余名中年人进行了为期12年的跟踪调查,结果表明,有益健康长寿的健身运动是那些运动灵活、不拘形式、强度较小、耗能较低、轻松愉快的“轻体育”。从事轻快体育运动锻炼的人比不参加运动或偶尔运动且运动剧烈的人死亡率降低1.5倍,罹患心脑血管病、糖尿病、癌症、早发性痴呆的发病率减少了35%,其寿命将明显地延长4至6年。

“轻体育”具有以下健身特点:
运动不拘形式,种类繁多,方式灵活。“轻体育”的运动方式颇为灵活,可以集体活动,亦可以单独进行;可以野外或在家中;可以静悄悄活动,也可以在音乐的伴奏中群体性活动。其运动种类可选择定量步行、健身慢跑、园艺活动、爬楼梯、登山、水上运动、打保龄球、网球、太极拳、瑜伽功、跳交际舞、韵律操、保健操等。
运动时间松,体能消耗低。“轻体育”在时间要求上极为宽松,随意。可以利用工作的间歇时间,亦可以利用茶余饭后的零散时间进行,还可以在早晨、晚上休息的时间进行。运

动时间安排可长可短,完全依本人的体力、兴致、忙与闲的具体情况而定。同样,体能消耗少是“轻体育”的又一大特点。它不追求大运动量,体能消耗低,这对运动员身体各组织器官的功能均起到良好的调节作用。
运动轻松愉悦。人们可在几乎没有任何心理负担的情况下从事“轻体育”,尤其在运动锻炼过程中,可以不必羞于在运动上的无知;不必为动作技能笨拙而害羞;不必为健身的花销而苦恼;不必为达不到一定的标准、目标而沮丧。它可使锻炼者消除不利健康情绪影响,活动过程不仅是健身,而且是净化心灵、陶冶性情、调节不良情绪的过程。

每天4个3分钟 坚持锻炼保健康

每天4个3分钟运动,是医学理论指导下的一种有效的健身锻炼方法。

腹式呼吸3分钟

仰卧,解开腰带,放松全身,然后吸足一口气,有意识地使肚子鼓起,憋一会儿再慢慢呼出去。腹式呼吸是全身重要内脏器官的运动,由于膈肌上下运动幅度增大,肺部扩大,心脏及大动脉等胸腔内的器官活动增加,腹内脏器以及血管神经得到缓和而有节奏的运动,有助于消化化痰。入睡前运动还可以帮助入眠。

头低位运动3分钟

即起床后或临睡前,做一次“双手攀足固肾腰”的操作。方法是站立呈弯腰低头,双手尽量

俯身触地,以每秒钟1次频率进行。开始时可以少弯几次,由少到多。这种运动可逐步增加脑血管的抗压力,以预防中风。但有动脉硬化或心脏病的人做这种运动时要谨慎,以防发生意外。

洗冷水澡3分钟

冷水浴是全身“血管操”,特别对皮肤微循环大有好处,可促进全身血液循环,预防心血管和脑血管疾病。

搓手3分钟

两手相对不断揉搓,直到手心感到微热为止;再将手背相对,来回摩擦,最后是十指互交叉,不停上下揉擦。手上有很多经络穴位,按摩这些穴位可以对其对应的内脏有很好的保健作用。

嘉定体育馆 开放时间 & 票价

羽毛球

■时间
周一至周五 下午 13:30-17:00
晚上 18:00-22:00
周六、周日 上午 8:30-11:00
下午 13:30-17:00
晚上 18:00-22:00

■票价

上午 8:30-11:00 20元/小时
下午 13:30-17:00 20元/小时
晚上 18:00-22:00 30元/小时

■月卡

日卡适用上午 8:30-下午 17:00
480元/30次
夜卡适用晚上 18:00-22:00
720元/30次

乒乓球

■时间 上午:8:30-11:00
下午:13:00-17:00
晚上:18:00-21:00

■票价

成人:20元/小时 学生:10元/小时

篮球

■时间 下午:1:00-5:00
■票价 1元/人

嘉定体育场 开放时间 & 票价

网球

■时间 上午 6:00-晚上 22:00

■票价

周一至周五 白天 20元/小时
晚上 40元/小时
周五 晚上 50元/小时
双休日及节假日 白天 30元/小时
晚上 50元/小时

■优惠券

500元 30个小时(有效期3个月)
600元 30个小时(有效期6个月)
700元 30个小时(有效期一年)

乒乓球

■时间 上午 6:00-晚上 22:00
■票价 20元/人

女子锻炼慎防弊端

时下,健美锻炼的女性越来越多,然而研究发现,不合理的健美锻炼会给健美者带来种种弊端。

听力减退

高强度的健美操加上较大音量的音乐,可能损害女性的内耳功能,引起眩晕、耳鸣、耳内胀痛以及对高频率声音的听力丧失等恶果。因为重复的刺激运动会使内耳中一些被称做耳石的结构松脱,一旦耳石脱落离开原来的位置,便不会重新返回,因而继续将错误的信息传给大脑。加上伴奏音量过大,更加促成了这一恶果的产生。

男性化

一些保健医生发现,不少女性运动员趋于男性化,长出胡须甚至胸毛。究其根源,在于过度进行举重锻炼等力量性练习项目,导致了雌性激素

大量丧失。

健身后遗症

常去健身房做器械操的女性,诸如举重等负重运动,对骨盆产生巨大压力,可造成会阴部肌肉松弛和脆弱等症。

为此,健美专家建议,女性选择锻炼项目的着重点应放在练形体上,因此以平衡操、健美操、仰卧起坐等项目为首选。此外,还应考虑现在的体型,如瘦高者多做投掷、器械操、篮球操等,矮胖者多练跳远、短跑、单杠、引体向上。至于游泳、跳水、跳绳等,无论哪种体型皆宜。同时,掌握好运动强度和时间一般根据自身素质和特点选项,不要盲目效法别人,举重等高负荷运动应尽量少参与,伴奏的音量也不要过强。

老人健身七忌

■忌急于求成 刚开始锻炼的老人,不妨逐渐增加运动量,每周参加锻炼至少3次,每次不要超过20分钟,以后可逐步增加锻炼次数以及每次锻炼时间,并且持之以恒。

■忌单独锻炼 老年人特别是患有心脏病的老人,最好不要独自锻炼以确保安全。

■忌过分剧烈运动 短跑、长距离游泳等,因消耗体能过多,一般老人不适宜。跳高、跳远、健身操等项目,极易使骨质已疏松的老人发生骨折。

■忌坏天气健身 老年人大多反应较慢,坏天气可能引发种种事故,特别是高温、酷寒,刮大风,下雨,下雪等时。

■忌运动单一 如长年参加某项锻炼,往往可能兴致大减,不妨多选择几项自己感兴趣的项目,既增添锻炼兴趣,又对身体更有好处。老年人参加有氧运动、力量练习、柔软体操以及休闲娱乐相结合的复合式健身方案,健身效果会更好。

■忌不做准备活动 老人锻炼之前,务必做好准备活动,如弯腰屈膝,宽松肌肉,做深呼吸等。

■忌穿皮鞋锻炼 有的老人以为锻炼运动量小,就“潇洒”地穿皮鞋锻炼。事实上,老人脚病本来就多,锻炼时易受伤。



晨起养身 教你五招

一日之计在于晨。坚持晨起健身,对人体机能有多方面的促进作用,且是延年益寿十分有效的保健措施。

■早起。早晨起床的方式影响人的全天感觉,因此,最好早起15分钟,这样虽然少睡一点,但情绪会更为安定。

■洗脸。一般人洗脸爱用热水,其实热水没有凉水好。这是因为凉水是一种含空气很少的“去气水”,有很大的“柔性”,容易渗透到皮肤内,使细胞保持足够的水分而显得柔软、细腻、有光泽并富有弹性,特别是中老年人经常用凉水洗脸,不仅能预防感冒,而且能使人容光焕发。

■饮水。清晨饮水,对人体有独特好处。因为生物体在代谢过程中,不断产生一些有害肌体的毒物,而晨起饮水的作用正在于清洗这些毒物,使肠道保持清洁。

■运动。早起喝了水,待一会儿再去运动,这时增进健康更胜一筹。运动时四肢的动作,呼吸的加快,腹部肌肉的收缩等都使水分在肠胃道来回冲刷,等于对肠胃道来一次更有力的冲洗,可以将肠胃粘膜上的一些污垢废物洗刷干净,有助于食物被人体消化吸收。

■早餐。众所周知,体育运动能增强体质,而营养则是增强体质的物质基础。因此,运动营养必须保持平衡。一天中,早起运动付出的能量最多,从生理需要来说,早餐是一天中最重要的,决定着血液中糖的水平。如果不吃早餐,工作或学习到上午10时许,血糖就会偏低,严重地影响脑组织的正常机能活动。

2006年嘉定区全民健身周活动一览

时间	地点	活动内容
6月3日	嘉定体育中心	嘉定区第五届领导干部健身活动
6月6日	嘉定体育馆	老年体育精品项目选拔赛
6月8日	南翔镇成人中心学校	嘉定区“南翔杯”老年人中国象棋团体赛
6月8日	嘉定体育场	上海市聋奥滚球比赛
6月8日	博乐广场	特色老年健身项目展示
6月10日	博乐广场	嘉定区全民健身周健身项目展示
6月10日	博乐广场	科学健身宣传、展示和咨询活动
6月3日至6月11日	嘉定体育场	嘉定区第七届“嘉体杯”足球比赛

注:6月10日市民健身日当天,所有公共体育场馆、体质测试站、健身苑点向市民免费开放。
嘉定区体育局 2006年5月10日