

胖人健身5项注意

◎佚名

对于胖人来讲，锻炼的确是种严酷的“挑战”，为此专家提出了以下建议：

频率要高、时间要短 一天要锻炼2~3次，但是不要玩命，否则会累坏自己。每次锻炼时间控制在10~15分钟就可以了。如果运动时觉得很痛苦，就立刻停下来。如果你户外活动的时候有种被强迫的感觉，就去换一种项目。

保护好皮肤 胖人面临的一个大问题就是出汗后皮肤发炎，特别是大腿和腹股沟的位置。所以胖人要选择合适的运动服装。要挑那种有网眼内衬的混合纤维运动服，这样就能随时把汗液排掉。运动完淋浴时，尽量使用抗菌香皂。

善待自己的关节 健身容易伤害胖人的关

节。所以要选择功率自行车、水中有氧操等能较好保护膝关节的运动。运动时注意加强大腿的力量，这样能有效减轻膝关节损伤。

谨慎做伸展运动 对一般人来说，伸展运动能提升健身者的柔韧性。但对肥胖的人来讲，伸展运动是非常危险的，它能造成腰部的肌肉损伤。特别是弯腰摸脚趾这个动作，虽然它很经典，但是胖人最好不要去做。

用心准备鞋 无论是否打算跑步，一双地道的跑鞋都能给胖人提供最好的支持。鞋应该宽松舒适，走起路来不会因为压力很大把整个鞋腔都塞满，这样脚能保持干燥、透气，不会引发指甲和脚趾的小毛病。☺

（摘自《生命周刊》）

久坐少动者多给脚“保健”

◎成都中医药大学 蒲昭和

当一个人久坐少动，最易损害心脏和大脑。因为久坐，双脚少活动，下肢血液不畅。血液回流心脏和大脑受阻，日久有可能导致心脏机能衰退、肺功能下降，易诱发心肌梗死和脑血栓。久坐会使腿部血行减慢，引起大脑供血不足而伤神损脑，使人常会出现精神萎靡、头晕眼花、记忆力下降、失眠、耳鸣等症状。此外，双腿长期缺乏运动，还会导致下肢静脉曲张

张、关节疼痛、下肢麻木、肌肉松弛甚至萎缩等。我们常说“人老腿先老”，其道理也在于此。

如今，随着电脑的普及，久坐少动的人越来越多。有鉴于此，那些伏案办公或沉迷上网的人，一定别忘了常活动双腿，除了室内多走动、户外散步外，也不妨常做做如下“腿保健”，这对防病强身大有益处。