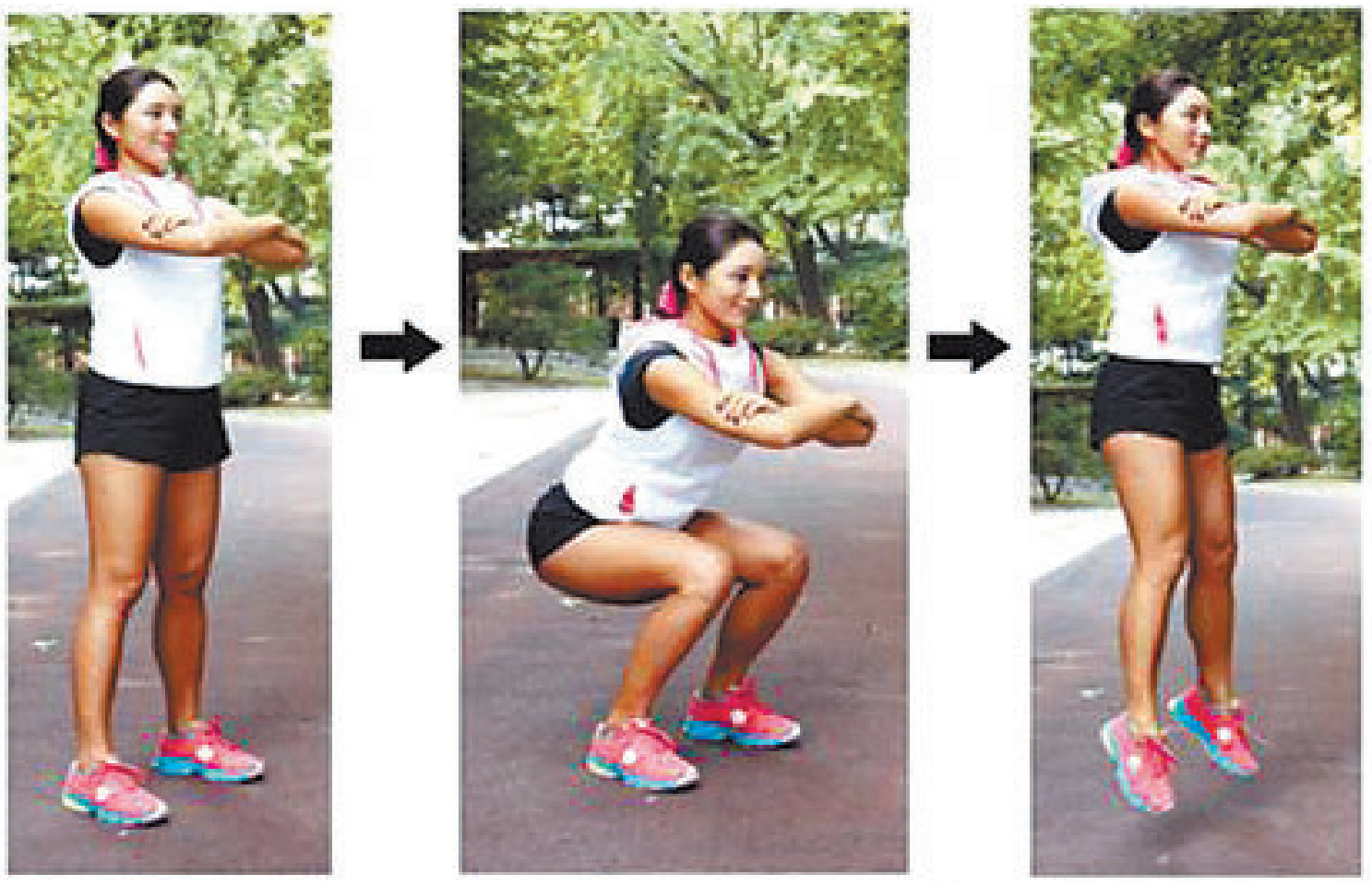
護心、强骨、健腦、緊實肌肉、改善血液循環

跳一跳 身體才更好



談到運動，很多中國人都選擇健走、慢跑等廣爲熟知的形式，却很少有人關注“跳躍”運動。德國近日一項研究發現，適當的跳躍運動不僅能激發人體各系統的活力，還能提升身體力量，對健康十分有益。專家呼吁公衆要重視“跳躍”運動，健康鍛煉不能少了“彈跳力”。

成年了，跳少了

“馬蘭開花二十一，二五六、二五七……”家住北京西城區的劉阿姨仍記得兒時跳皮筋時唱的歌謠，“校園或家門口的空地上，三四個人，將長長的皮筋綳直成幾何圖形，另外一兩個人在皮筋圈内轉身、跳躍、勾腿。”劉阿姨感嘆，20幾年没跳了，快跳不動了。

一個箭步，一個跳躍，球進了！提起當年投籃的場景，從事媒體工作的王先生兩眼放光。他説：“大學經常打籃球，每次在場上至少跳上幾十次，感覺自己身輕如燕，縱横球場。可工作後越來越忙，鍛煉少了，更别提找朋友約球了，現在跳兩下就氣喘吁吁。”

國家體育總局體育科學研究員副研究員苑廷剛説到跳躍更是憂心忡忡：“受肌肉和骨骼發育程度的影響，彈跳力會從青少年的上升期，過度到成年後的平穩期，30歲後，肌肉活性減弱，彈跳力才開始衰減。現在，越來越多的中青年缺乏運動。由于肌肉和神經没有得到充分鍛煉，他們的跳躍能力，很可能在30歲之前，就已經早衰。”

記者隨機采訪了45名成年人，75.6%的人説不再跳了，僅24.4%的人還經常跳，主要還是陪孩子跳繩等。95.6%的人認爲自己彈跳力下降，“没時間”、“跳不動”等是常見原因。

“跳少了”三大問題

在華南師範大學體育社會學教授盧元鎮看來，國人在跳的方面還存在以下三大問題。

意識差。《“健康中國2030”戰略研究報告》顯示，我國18歲以上居民中有83.8%的人從不參加鍛煉，經常鍛煉的人僅占11.9%。人們對跳躍的了解不多，也不知道有什麽好處，怎麽跳才科學，目前相關的科普教育少之又少。調查顯示，參與體育健身的受訪成人中，健身走和跑步最受歡迎，其比例分别爲68.1%和20.5%，僅有一成左右的人選擇羽毛球、乒乓球等運動。

跳不動。《每日郵報》的研究表明，到了成年，跳躍約比同速度的跑步要多用24%的能量。跳躍對人體的要求較高，比如要有較强的肌肉爆發力、神經活躍興奮程度等。一旦體質下降就容易跳不動。苑廷剛説，體重增加、力量下降也影響彈跳力。以25~29歲年輕男性爲例，背力（測量腰背核心力量的主要指標）下降十分明顯，從2000年的133千克降至現在125.7千克。

跳不對。以全深蹲姿勢進行着地時，會衝擊關節及結締組織，增加受傷的機會。跳得時間太長，如青少年超過20分鐘或成年人超過10分鐘，易造成膝關節損傷。

跳一跳身體好

相關研究表明，10分鐘的跳躍活動相當于慢跑30分鐘。跳躍主要有以下好處。

護心。運動能促進血液的流動，加快新陳代謝，尤其是跳繩、踢毽子、跳皮筋、舞蹈等彈跳運動，更能增强心肺功能，進而提高耐寒能力。

强骨。美國研究發現，跳躍能激發骨質的生成。每天堅持做上下跳躍的女性，髋部骨密度能增加3%。

健腦。跳躍運動，能使機體供給大腦更多地能量，使大腦思維與反應更爲敏捷。

緊實肌肉。經常性打球、蛙跳等，能緊實全身肌肉，消除臀部和大腿上的多餘脂肪，使形體緊致匀稱。

改善血液循環。跳躍還能充分刺激了脚底血管和穴位，促進經脉的氣血循環。此外，常彈跳的人，機體消化和吸收功能都不錯。

提升跳的能力

專家提醒，提升跳躍能力雖然好處不少，但實際運動中要量力而行，根據自己的身體狀況進行針對性訓練。

2~3歲：嘗試跳。孩子學會走路後，家長可以拉着孩子的手，或扶着腰，讓他嘗試用脚尖支撑，每天站立1~2分鐘。也可站在臺階或樹墩等物體上向下跳，但物體高度不能超過15厘米，而且家長要護住孩子，保證安全。

3~18歲：頻繁跳。每天堅持跳躍100~200次，可以向前、向上跳，大一點的孩子可嘗試扛着啞鈴負重跳或進行扣籃、跳躍發球等練習。若是身體條件好，在此基礎上可以增加運動强度。

18~45歲：堅持跳。每天堅持至少5~10分鐘的跳躍練習，跳繩、踢毽子、折返跑、摸籃筐等都是不錯的選擇。

45~70歲：控制跳。不建議進行過多的跳躍運動，但若身體條件不錯，可選擇跳舞、原地慢跑等不劇烈的活動，依然能達到不錯的健身效果。需要注意的是，有心臟病、高血壓等慢性病的人群尤其要避免劇烈運動。

最後，芮廷剛還給出了跳躍運動中的一些提醒：1.“牽拉”預熱不可少。跳躍前後，最好做5分鐘左右的踝關節和肌肉的牽拉練習。具體方法是：兩腿開立與肩同寬，以脚外側着地，兩脚緩慢地向内翻轉。2.姿勢準備好。起跳時，曲膝下蹲，腰與水平面呈30~50度，前脚掌用力蹬地同時兩臂向上擺，落地時前脚掌先着地，然後迅速過渡到全脚掌，同時曲膝，兩臂向上擺動，保持身體平衡。3.選好地點、穿好“裝備”。最好在没有障礙物且有彈性的地面上運動，選擇有氣墊且防滑的運動鞋。

年輕多動陽氣旺 老來静養益腎腦

運動是最好的“健康處方”，可以强健心肺功能，鍛煉反應和協調能力。但運動方式不可千篇一律，不同年齡階段也應該有不同的運動風格。簡單來説，年輕人應該多動，老年人則更應該注重静養。

人一生的陽氣，遵循開拓和守成的變化過程。少年時期陽氣初生，到了青年時期陽氣達到最旺盛、最有活力的狀態，進入老年以後陽氣活力減弱，這時它不再開拓，衹要守住自己一生的“成績”就行。所以，老年人陽氣衰退，需要注意收藏，不宜大量過度釋放能量。但現在的社會經常出現相反的情況，年輕人天天胡吃海塞，吃完飯就躺在沙發上看電視，或是上網玩游戲，一坐幾個小時不活動；老年人則迷戀各種動感的廣場舞，一跳就是一兩個小時。應該説，這兩種生活習慣都不健康。

年輕人由于氣血旺盛，需要有一定的運動量才能使旺盛的氣血充分運化開。運動量不足，直接的後果就是氣血不暢，天長日久會引起氣滯血瘀。現在冠心病的發病年齡越來越提前，和年輕人不注意運動鍛煉有一定關系。相反，多運動的年輕人大多生機勃勃，使陽氣得以生發。如果不運動，陽氣就不能充分打開，整個人的狀態也會萎靡不振，也就無法爲年老時陽氣的守成打好基礎，從而連累年老時的身體狀況。

進入老年以後，由于自我保護的需要，人體的陰陽氣血會主動收斂潜藏，以腎精的形式儲存起來。如果從事劇烈運動，就很容易擾動精神氣血，相當于調用自己的精氣來彌補運動消耗。而腎精有一定的儲備量，短時間内可能看不出什麽損耗，反而表現出精力旺盛的狀態，但長久來看肯定是有害的，等腎精的儲備嚴重不足時，人就會突然出現體質下降等問題。因此，老年人適合静養，從而使得五臟安和，五臟的精氣進一步匯合成腎精。腎精充足，老年人的體力和反應能力就會有較好的表現。但需要注意的是，静養絶不等于完全静止不動。很多老年人氣血不足，容易變懶，習慣天天躺着或者坐着，這不是健康的生活方式。静養的正確含義應該是，避免劇烈的運動和精神波動，代之以舒緩流暢的運動，保持精神安逸。我國傳統的内家拳術都符合這個要求，可以涉獵一下。另外，飯後悠閑地散步也是很好的方式。總之，目的就是要使精神安定下來，保持氣血流暢，保持不温不火的狀態。

中年老犯困 當心高血壓

日本廣島大學的研究者近日發現，中年人晚上没到正常睡覺時間就犯困，或是看着電視打瞌睡，可能是高血壓的信號。高血壓又是心臟病的一個重要風險因素，這樣的人即使入睡，也很有可能翻來覆去地睡不踏實。

研究者對2000餘名年齡在40~60歲的中年人進行調查後發現，患有高血壓的男性睡覺時間明顯偏早，比健康男性提前了約18分鐘，且睡眠質量較差。這可能是由于他們的身體素質較差，因而更容易疲倦；也有可能是高血壓改變了人體生物鐘，使他們在晚上疲倦，上床後却依然保持清醒。因此，盡管高血壓患者入睡較早，睡眠時間却不比健康人更多，而且睡眠質量較差。

研究者在歐洲心臟病學會年會上表示，高血壓的癥狀很少，除非體檢或生病時，否則人們很難提早發現。這一研究希望能幫人們及早發現健康隱患。

梨是天然礦泉水 三吃法效果翻倍

在營養專家眼中，梨素有“天然礦泉水”之稱，是秋冬季節少不了的寶貝食物。生梨性寒味甘，有潤肺止咳、滋陰清熱的功效，特别適合秋天食用。《本草綱目》記載，梨者，利也，其性下行流利。它藥用能治風熱、潤肺、凉心、消痰、降火、解毒。現代醫學研究證明，梨確有潤肺清燥、止咳化痰、養血生肌的作用。因此對急性氣管炎和上呼吸道感染的患者出現咽喉幹、癢、痛、音啞、痰稠、便秘、尿赤均有良效。梨又有降低血壓和養陰清熱的效果，所以高血壓、肝炎、肝硬化病人常吃梨有好處。梨可以生吃，也可以蒸，還可以做成湯和羹。專家介紹，目前常見的梨有鴨梨、雪花梨、豐水梨和香梨等。

鴨梨果實呈倒卵形，頂部有鴨頭狀凸起，吃起來清甜爽口;雪花梨，個大皮厚，肉質細脆，汁多味甜;酥梨果肉鬆脆多汁，味甜微香;香梨則果實較小，果皮薄，口感酥脆，香味較濃。

這樣吃梨潤肺效果翻倍：

蒸熟 這是一種傳統的食療補品，先把梨從蒂下三分之一處切下當蓋，挖去梨心，掏空梨中間果肉、并切塊;再把川貝母細粉(3克左右配1個梨)及適量冰糖放入梨中，再把梨放在蒸鍋裏，大火蒸45分鐘左右，取出後即可食用。這種吃法不僅潤肺，還有止咳化痰之功效。周圍親朋如果有嗓子不舒服的話，盡可以放心食用。

榨汁 把生梨去皮、去核，用榨汁機榨汁後取400毫升左右，再與10克冰糖、1枚胖大海一起煮，20分鐘後即可服用。常飲此汁可以潤肺生津、利咽開音。

煮水 這種方法制作簡便，把生梨切片，再與冰糖、銀耳一起放入沸水鍋中熬煮，可以起到健脾、潤肺、止咳的作用。平時也可以把其當做甜點食用。

但是梨性寒，一次不宜多吃尤其脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者，不可以多吃。性味：甘寒。含有磷，鈣，鐵，維生素B1，B2及C等，脾胃虚寒，嘔吐，大便溏，腹冷痛，及産婦慎食。

空腹吃梨不好，因爲它是凉性的，本來胃在餓了的時候是虚的，這時再受凉，長此就會發生吸寒的，容易拉肚子，水果一般還是飯後半小時吃比較好.要是腸胃不好的有可能會拉肚子,腸道好的就不一定會拉哦。