

拉力器的正确使用方法

拉力器是一种适合于大众健身锻炼的器械,对于锻炼上肢及胸背部的肌肉效果明显,锻炼时要遵循正确的方法进行。

1. 正位拉:双臂前伸,肘略显弧度,高度不超过双眼,往两边拉伸,身体前后移动,幅度不要过大,主要锻炼胸前肌。

2. 上位拉:动作跟正位拉一样,只是高度在头顶前上方,有往两边拉的感觉,主要锻炼胸肌上部分肌肉。弹簧可适当比正位拉增加,主练上胸。

3. 单手提拉:双脚平行站立,将弹簧一端踩在右脚上,握紧弹簧另一端,上臂保持不动,用力向上收起小臂,反复上下伸展至胳膊酸热,则换另一只胳膊,主练肱二头肌。

4. 向上拉:双脚平行站立,两腿分开,两手持拉力器,于下方往上拉,反复多次,此动作主练肩部肌肉。

5. 后位交错拉:双脚平行站立,两腿分开,两手持拉力器,于背后分别向上下方向拉,至极限后,平缓放松,反复多次,主练肩背肌肉。

拉力器材质的选择要根据具体的健身目的和个人体质等因素进行综合考虑。弹簧材质的拉力器主要有钢丝弹簧和弹簧钢板两种。这种类型的拉力器使用起来比较简单,价格也相对较低,适合于初学者和轻度运动员。另外,钢丝弹簧的拉力器具有抗老化、防水、耐腐蚀等特点,所以非常持久。弹簧钢板的拉力器则比钢丝弹簧更具挑战性。

橡胶材质的拉力器也分为天然橡胶和合成橡胶两种。天

然橡胶的拉力器手感柔软,而合成橡胶的拉力器硬度和强度较高,适合于要求高强度和高速度的运动员。从健身效果来看,弹簧材质的拉力器对于力量训练和肌肉锻炼非常有效,可以帮助运动员增强肌肉力量和耐力。而橡胶材质的拉力器则更适用于柔性训练和伸展运动,例如瑜伽、拉伸等。

为了确保使用拉力器锻炼安全有效,必须注意以下几点:(1)使用拉力器时,不要佩戴锋利和贵重物品,以免影响锻炼,造成损伤。(2)在使用钢丝弹簧拉力器前,要检查一下钢丝弹簧的钩子结构和安装是否牢固,以免滑脱,发生伤害事故。(3)钢丝弹簧拉力器的最大拉

伸距离为150厘米,每条弹簧的拉力约为6千克。不可牵拉得过长,否则会使钢丝弹簧失去弹性。(4)存放已久的钢丝弹簧、钢丝拉绳或橡皮条(带、管),如已生锈或发硬老化,不宜再用,以免在拉伸过程中发生断裂。(5)使用钢丝弹簧拉力器时,要穿长袖运动服和运动长裤,钢丝拉力器不要紧贴身体。(6)使用完拉力器后,务必擦净橡皮条、钢丝弹簧及手柄或把手上的汗迹。隔一段时间要在钢丝弹簧上、重锤钢丝拉绳上、滑轮上和杠杆的中轴上擦些润滑油,防止生锈。(7)当动作完成后,务必要用肌肉的力量控制弹簧、皮条或重锤缓慢还原,这既能避免弹簧、皮条



或重锤钢丝拉绳发生碰撞和叠结现象,又充分发挥拉力器“退让性”锻炼的独特优点,使肌肉得到最大限度地刺激,从而收到最佳的锻炼效果。(8)在使用拉力器的过程中,要养成运用护掌、握力带、半指手套、护膝、腰带和护腕等保护器材的良好习惯。

(秋凉)

十个方法让运动坚持下去

1. 骑自行车上班 这让人们不必单独抽出整块的时间锻炼,减轻负担。

2. 设定每日目标 有调查发现,近60%的人制订的健身计划以失败告终,他们往往制订长期计划,一旦没有完成就失去了信心。运动最好设定每日具体目标,如5分钟俯卧撑等。

3. 参加运动俱乐部 可增加交友机会,朋友间的鼓励支持对坚持运动十分关键。

4. 试试可穿戴设备 此类设备及手机软件让运动具体量化,更为直观。还可根据个人情况进行调整,帮助选择最佳计划,有益于坚持。

5. 尝试“探险”运动 周末时参加徒步远行、游泳、漂流、山地自行车等“刺激”性运动,这些从未经历过的“探险”有助于增强运动的趣味性。

6. 寻找运动伙伴 研究表明,与分开运动的夫妻相比,一起锻炼的夫妻运动量增加78%。无论是伴侣、家人或朋友,结伴运动都更有趣,也更可能坚持。

7. 把运动当游戏 这让人们能保持运动动机,趣味性也大大增强。如记录运动时间及强度等数字,逐日进行比较,就能增强“游戏感”。

8. 多一些变化 运动形式和运动量都应多样化,而非雷打不动的“每天跑步多远或举重多少次”。

9. 求助健身教练 个性化指导对于保持运动的科学性和持久性很关键。健身教练会根据你的身体素质等指标,研究出能使效能最大化的锻炼计划。

10. 奖励自己 偶尔来点“半工半玩”式的运动,如骑自行车上班或跑步去餐厅,并适当来点奖赏等,能鼓励自己爱上运动。

(张军)

腕管综合征,俗称“鼠标手”,是正中神经在腕管内遭到挤压而引起的一种周围神经卡压综合征。主要症状表现为腕前部疼痛及手部麻木无力,常见于正中神经分布的拇指、食指、中指区域。练习以下动作可缓解症状。

1. 拿两块手表分别戴在左右手腕上,之后先按照逆时针方向旋转手腕,然后再按照顺时针方向转动手腕,每个手腕各转动25次。

小动作缓解“鼠标手”

2. 两手掌心向上分别握住一瓶盛满水的矿泉水瓶,自然下垂后再向上抬起来,之后两手掌心向下分别握住一瓶盛满水的矿泉水瓶,自然下垂后再抬起来,每个动作重复25次。

3. 做舒展身体的动作,用力伸展手指2~3次,每次

保持20~30秒。

4. 深呼吸时两手握拳,之后用力吐气并同时按照从小拇指到大拇指的顺序弹伸各个手指,每手各做10次。

5. 用右手的食指和中指的指腹分别揉捏左手各个手指,每根手指坚持10秒,之

后换手重复上述动作。

6. 两手分别握住一瓶矿泉水,之后上下翻动手腕,每个手腕各翻动20次。

7. 身体自然站立,两脚分开与肩同宽,向右侧拉伸左胳膊时,向左侧拉伸颈部,需要注意的是,胳膊不可以抬太高,同时要胸部保持一定距离。每侧胳膊坚持30~45秒,之后换胳膊重复上述动作。

(标远)

防治湿邪困脾需护脐

脾与腹部的关系密切,不论是贪凉饮冷、湿从口入,还是顶风冒雨、夜卧露腹,湿从外受,都会损伤脾阳,导致下腹胀痛。肚脐位居腹部中央,名曰神阙穴,为人体气机之枢纽。防治湿邪困脾,必须重视护脐。

睡卧须盖腹:天气炎热,很多人室内经常开着电扇或空调,晚上睡觉时也不停止。如果睡觉不盖被子,室内气温过低,或外风直吹肚脐,很容易导致腹部受寒,引起胃肠痉挛,疼痛不已,甚至发热,上吐下泻。所以建议每晚睡眠时,都要用一小毯或薄被覆盖腹部,不要使电扇风直吹腹部和头部,以免受寒。另外要注意保持床褥干燥,睡眠时不要俯卧位,以防湿邪下受。

急痛必灸脐:一旦发生寒湿困脾,腹中绞痛,可先尝试使用艾条温灸肚脐,并做顺时针回旋手法。或自取干艾叶一把,在手心内搓成绒状,吹掉粉尘,捏成圆锥形艾炷,在肚脐处做隔姜灸。如果是胃肠痉挛,常在数分钟内缓解症状。或用风湿膏药、暖脐膏外贴肚脐,也有止痛之效。若是艾灸后疼痛缓解不明显,需要考虑急腹症,如急性胰腺炎、阑尾炎等疾病,必须立即去医院就诊。

善用暖脐膏:暑湿之际常用暖脐膏贴肚脐,有散寒止痛,祛湿健脾之效。市场上有很多暖脐膏,成分大都是丁香、肉桂、大茴香等药物,均可使用。若是购买不便,可以自己制作简易暖脐膏。用艾叶、高良姜、丁香、肉桂各30克,共研细面,每取一撮,蜂蜜适量,丸成球状,贴于肚脐,胶布固定。每日一换。对素体脾虚胃弱之人,或余湿留滞的人,每日贴之,能预防湿邪困脾和促进脾虚的康复。

(李志)

老人“五防”远离脑中风

1. 防用力过猛:用力过猛不仅能造成肌肉、韧带、关节损伤,更为严重的是对内脏的严重损害。用力过猛会使心跳加快,心脏收缩力加强,心搏出量增加,血压升高而致脑血管病突然发生。

2. 防体位改变过急:体位突然变化,可以引起脑部血液循环紊乱,使脑细胞得不到足够的血液供应。脑组织对缺血缺氧特别敏感,这种血流动力的改变,使脑组织处于抑制或紊乱状态。轻者可出现短暂性脑缺血,重者可诱发急性脑血管病。

3. 防长期用脑过度:在用脑过度及劳累时,脑部的需血量增加,全身各器官的代谢加快。不合理的用脑方式使大脑神经细胞长时间处于高度兴奋状态,或兴奋与抑制失去了生理上的平衡,从而容易诱发脑血管病。

4. 防过度吸烟饮酒:过度吸烟会导致心脑血管收缩致使血流缓慢而助长脑血栓形成。饮酒过度则会使血压飙升,有可能诱发脑出血。

5. 防身体过于肥胖:大量临床观察认为,肥胖者发生脑血管病的机会比一般人多40%,而且一旦发生,其死亡率要比一般人高2倍。因为肥胖者常伴有内分泌代谢紊乱、血脂高等情况,容易发生动脉硬化、高血压、高脂血症、糖尿病。

(谊人)

本报邮购信息

编号 书名 价格(元)

005 《民族医药报验方汇编》(2000—2001年) 25
009 《民族医药报验方汇编》(2006) 25
010 《民族医药报验方汇编》(2007) 25
012 《民族医药报验方汇编》(2009) 30

013 《民族医药报验方汇编》(2010) 35
014 《民族医药报验方汇编》(2011) 35
015 《民族医药报验方汇编》(2012) 35
016 《民族医药报验方汇编》(2013—2019年) 260
A03 2003年《民族医药报》合订本 30
A04 2004年《民族医药报》合订本 30
A10 2010年《民族医药报》合订本 30

A11 2011年《民族医药报》合订本 48
A12 2012年《民族医药报》合订本 48
A13 2013年《民族医药报》合订本 48
A14 2014年《民族医药报》合订本 48
A15 2015年《民族医药报》合订本 48
A16 2016年《民族医药报》合订本 48

A17 2017年《民族医药报》合订本 50
A18 2018年《民族医药报》合订本 50
A19 2019年《民族医药报》合订本 60
A20 2020年《民族医药报》合订本 60
A21 2021年《民族医药报》合订本 60
A22 2022年《民族医药报》合订本 60
A23 2023年《民族医药报》合订本 60

204 《我的疗愈手记》 46
206 《我的用方体会》 36

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。
邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部
收款人:编辑部
邮政编码:530201
邮购咨询电话:0771-3131615