

广场舞伤身四大谜团全揭晓



广场舞是当下最热的健身运动之一,据不完全统计,我国有超1亿人热衷跳广场舞。广场舞确实有不错的健身效果,很多人通过跳广场舞成功减肥、降血压,身体也越来越健康。然而,与此同时,广场舞伤身的新闻也层出不穷。为什么有的人跳舞能减肥,有的人却越跳越胖?为什么有人跳舞后血压降了下来,有的人却因为跳舞诱发了心脑血管病?

谜团一 为什么有人在跳广场舞后,变得越来越胖?

当下,有不少身材走样的人选择跳广场舞来减重,他们认为,这种健身运动强度不大,又有伴,容易坚持。可是,有的人坚持跳了一段时间为何体重不减反增了?

对此,江苏徐州市中医院骨科刘诗荣说,有的广场舞运动频率不高,所以即使是跳上两小时也消耗不了多少热量。另外,很多人跳完舞后,食欲会

增高,就时常会有饥饿感,难免会吃点零食,时间一长,体重增加就不足为怪了。偏胖者最好选择快走或慢跑,它们的减重效果更好。

谜团二 为什么别人跳几年了,膝关节一点事没有,我才跳几天,膝盖却痛得不行?

在大连市中心医院骨科博士齐志明看来,部分中老年人患有骨性关节炎、骨质疏松等,跳广场舞前如没有热身,可能会引起或加重运动损伤。建议跳广场舞前

先做套广播操。先做做体转运动:站立,左脚向左跨一步,稍宽于肩,两臂侧举,上身左转90度,同时左臂向后,手背贴腰,右臂胸前平屈,手指触左肩,然后两臂伸

直,上身右转180度,还原后,换另一侧。再做全身运动:站立,左脚弓步,两臂向前上举;左脚收回,上身前屈,双腿伸直,手指触地,全蹲,两手扶膝,然后换右脚。

谜团三 为什么跳完舞出一身汗,血糖值反而高了?

对此,刘诗荣分析说,糖尿病患者的身体机能下降,要很好地控制血糖需要平时坚持适当的运动,但并不推荐跳广场舞。人处在嘈杂的环境中,血脂、血糖水平都会升高,糖尿病患者一旦运动过量,容易

出现心慌、气急、出冷汗、脸色发白等情况,同时,还可能引发低血糖。首都医科大学附属北京同仁医院心血管中心医师侯晓霞则提醒,并非所有的心血管病患者都可以跳广场舞。例如未控制的高血

压、发作频繁的不稳定心绞痛、严重心律失常、急性心内膜炎等患者均不宜运动。在心血管疾病康复的早期,患者可以根据自身情况,每天跳低强度广场舞5~10分钟,后期再适当延长跳舞时间。

谜团四 为什么他人跳舞强身,自己的免疫力却越跳越差?

有的人常年跳舞,为何身体变差、经常感冒生病?南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖教授提醒,很多广场舞迷跳舞的时间过长,经常跳到

晚上九点多钟。从中医角度来说,夜晚属于阴中之阴,锻炼的时候毛孔张开,容易感受寒凉之气而伤身。一般而言,晚上锻炼一般不宜超过20时。另外,

开始跳舞时不应脱掉外衣,等身体微热后再逐渐减衣。锻炼结束时,应擦净汗液,立即穿上衣服。

(据《快乐老人报》)

孙子要炒我鱿鱼

每次我挤在小学门口接孙子,一眼望去,总是人头攒动,大多数是接孙辈的爷爷奶奶、外公外婆。大家替孙辈背着书包,相互戏称“同事”;个个都有疼爱孙辈的“职业病”,所以又互称“病友”;也有人说这是受苦受累的差事,故又相互戏称“难友”……这话中滋味,各人有各人的感受。

拿我来说,我的小孙子正处在最淘气的年龄段,上学放学走路也没个样子。过马路时,我想牵

着他的手,他偏不肯,时而奔跑、时而乱窜,一会儿就不见人影了,任我在背后大呼小叫,心急火燎。我哄他做作业,好说歹说,他无动于衷;我生气发火,他不动声色。

最近这段时间,我发现小孙子有了一些变化。他忽然不要我替他背书包了,说:“你年龄大了,腰腿又老是痛,书包还是我自己背吧!”有一次,他竟然要炒我鱿鱼:“爷爷,你不要来接我了,放学后我自

己回家吧!”我问他原因,他说:“我已经长大了,自己能回家了。爷爷老了,该在家里歇歇了。”

我特别琢磨了他说的“爷爷老了”这句话。简单的几个字,却包含对长辈尊重和孝敬的深情。我的小孙子长大了。

(范盛 70岁)



快乐人生

祖孙乐事

生错地方了

小外孙看见了大米饭能吃上一大碗,对吃面食却没兴趣。前天中午,老伴包了一锅大肉包子,因此没做米饭。看着小外孙难以下咽的样子,老伴说:“这么好吃的包子你都不愿意吃,看来你真是爱吃米饭的南方人,可惜生在了北方。”

小外孙噘着小嘴说:“姥姥,我愿意吃米饭,那为什么不把我出生在南方呢?看来我生错地方了。”

(河南郑州 李朝云 55岁)

嘴巴不甜

我的孙女非常懂礼貌,长得又乖巧,见了长辈爱主动打招呼,颇逗人喜欢。

一天,我带孙女在花园玩,迎面碰到邻居张奶奶,孙女甜甜地赶忙打招呼:“张奶奶好!”

张奶奶拉着孙女的手,脸上乐开了花,夸奖道:“莉莉真乖!每次见到我老远就问我好,嘴巴好甜哪!”

走时,孙女挥着小手说:“张奶奶再见。”然后她仰起小脑袋,疑惑地问我:“爷爷,我舔了嘴巴,不甜呀,张奶奶怎么说我嘴巴甜呢?”

(重庆 陈世渝 62岁)

心里没我

那天,我在大门口买了两个苹果,回家把苹果洗了,准备我和老伴一人一个。正洗着,小孙子突然来了,他进门见我在洗苹果,就仰着小脸问我:“爷爷,你洗两个苹果是给谁吃的呀?”

我说:“一个是给你奶奶吃,一个我吃。”

小孙子听了:“我的呢?”

我说:“谁知道你来呀,所以就只买了两个。”

小孙子听了顿时不高兴了,噘着小嘴说:“爷爷,难道你心里只有你和奶奶,没有我吗?”

我忙说:“爷爷心里有你呢。”然后把自己的苹果给了他。

(新疆哈密 汪小弟 62岁)

