

百味丛书

编著 李月昭

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100种 锻炼误区



1688 百味丛书

你不可不知的 100种 锻炼误区

编著 李月昭

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种锻炼误区/李月昭编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2009. 1

(百味丛书)

ISBN 978—7—5345—6445—1

I. 你… II. 李… III. 体育锻炼—基本知识
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 214098 号

你不可不知的 100 种锻炼误区

编 著 李月昭
责任编辑 杜 辛
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 11.5
字 数 176 000
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—6445—1
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。



预备篇

- 误区1. 无氧运动和有氧运动差不多/6
- 误区2. 有氧运动越多越好/10
- 误区3. 低强度的有氧运动有利心脏健康/11
- 误区4. 全能运动鞋最可靠/12
- 误区5. 一双好鞋天天穿/14
- 误区6. 鞋子的寿命看鞋底/15



认识篇

- 误区12. 早晨空气好,锻炼要赶早/22
- 误区13. 雾天也坚持,锻炼才能行/24
- 误区14. 运动越多,身体越棒/25
- 误区15. 做剧烈运动前无需准备活动/28
- 误区16. 锻炼难坚持,一曝换十寒/32
- 误区17. 我一周到健身房锻炼一次就够了/33
- 误区18. 我太胖,运动起来就气喘/34
- 误区19. 年纪大了,锻炼太迟/36
- 误区20. 中老年人只要多走,不需要力量训练/38
- 误区21. 人老脑子不灵光,不用再动脑/40
- 误区22. 我不胖不瘦,不需要锻炼/41
- 误区23. 孩子还小,用不着锻炼/42
- 误区24. 轻伤不下火线,带病坚持锻炼/44
- 误区25. 出汗越多,锻炼效果越好/46
- 误区26. 雪后锻炼空气好/48
- 误区27. “春要捂”,春天锻炼要多穿/49
- 误区7. 我太忙,在室内活动就行了/16
- 误区8. 运动场所空气好不好没关系/17
- 误区9. 运动场地平整不平整无所谓/18
- 误区10. 锻炼就是玩儿,无需专家来指导/19
- 误区11. 锻炼随心所欲,不用定啥计划/20
- 误区28. 我一直锻炼,用不着体检/50
- 误区29. “秋要冻”,秋天锻炼要少穿/54
- 误区30. 我爱逛街,逛街就是在锻炼/56
- 误区31. 我感觉我还年轻,剧烈运动我照玩/57
- 误区32. 我还年轻,用不着锻炼/58
- 误区33. 体力劳动者,下班不需要锻炼/60
- 误区34. 上班太累,下班只想休息/62
- 误区35. 饭后百步走,活到九十九/63
- 误区36. 成天忙家务,就等于在锻炼/64
- 误区37. 我性格内向,不喜欢和别人一起锻炼/66
- 误区38. 我身材不好有点自卑,锻炼只能自己练/67
- 误区39. 我经常出差,锻炼无法坚持/68
- 误区40. 在家带孙子,没工夫锻炼/69
- 误区41. 常反思平生,窝囊事儿搅睡眠/70
- 误区42. 养生不养心,压力剧增意难平/74



运动篇

- 误区43. 锻炼出血时,快找创可贴/76
- 误区44. 听说冬泳不错,我今冬就去试试/78
- 误区45. 入水前无需准备活动/81
- 误区46. 游泳无需挑地方,山塘湖海全都行/82
- 误区47. 跑步机对膝盖的压力小/84
- 误区48. 骑自行车,是我唯一的锻炼/85
- 误区49. 我打高尔夫球,其他运动全拜拜/88
- 误区50. 我酷爱乒乓球,其他运动都不玩/90

误区 51. 瑜伽能缓解所有后背疼痛 /92
误区 52. 我年过 70, 坚持爬山还真行 /94
误区 53. 锻炼出大汗, 快去冲个澡 /95
误区 54. 剧烈运动后, 立刻急刹车 /96



减肥篇

误区 58. 锻炼好久了, 体重愣没减 /102
误区 59. 要想减肥减得快, 必须加大运动量 /104
误区 60. 先做有氧运动, 再做无氧运动, 才能变苗条 /105
误区 61. 锻炼一停, 体重飙升 /106
误区 62. 性是最好的减肥运动 /107
误区 63. 听说人锻炼多了, 容易胖 /108
误区 64. 我爱美, 运动只想减腰围 /110
误区 65. 身体习惯某项运动后, 就不会消耗那么多的热量了 /111



病理篇

误区 75. 我患肩周炎, 胳膊抬不了 /126
误区 76. 我有糖尿病, 锻炼有危险 /128
误区 77. 我有高血压, 尽量少锻炼 /132
误区 78. 我患脑中风, 锻炼有困难 /136
误区 79. 我有冠心病, 医生不让练 /138



饮食篇

误区 84. 锻炼和营养, 似乎没关联 /154
误区 85. 茶是好东西, 锻炼后喝起来没个够 /156
误区 86. 锻炼淌汗多, 喝水要管饱 /158
误区 87. 锻炼太辛苦, 美食来犒劳 /160
误区 88. 运动之后, 来块蛋糕 /161
误区 89. 每天十杯茶, 不用锻炼也没病 /162
误区 90. 体虚疲劳时, 大嚼西洋参 /166
误区 91. 自小体质弱, 多补维生素 /168
误区 92. 体胖不要紧, 多吃泻药减脂肪 /171

误区 55. 甩甩手, 退步走 /98
误区 56. 我肌肉拉伤了, 打封闭后照样练 /99
误区 57. 不慎把脚崴, 赶紧热水泡 /100

误区 66. 出汗越多, 瘦身越快 /112
误区 67. 要想身材妙, 只要锻炼远离荤 /113
误区 68. 要想减肥出成果, 少吃一顿是一顿 /116
误区 69. 负重运动可以减肥 /117
误区 70. 游泳是最好的减肥方式 /118
误区 71. 要想瘦腰身, 玩转呼啦圈 /119
误区 72. 我从不练器械, 因为担心像男性一样肌肉发达 /120
误区 73. 要想长肌肉, 坚持锻炼就能行 /121
误区 74. 要想肌肉快发达, 所有器械做一遍 /124

误区 80. 女孩子月经期不要锻炼 /142
误区 81. 孕妇要保胎, 不可以锻炼 /144
误区 82. 产妇身体虚弱, 不能锻炼 /147
误区 83. 我是残疾人, 没办法去锻炼 /150

误区 93. 夏季锻炼完, 烫食快进口 /172
误区 94. 一日三餐中, 晚餐最重要 /173
误区 95. 空腹运动, 效果更好 /176
误区 96. 下班赶着去锻炼, 几口吃完工作餐 /178
误区 97. 冬季锻炼后, 饭冷没关系 /180
误区 98. 一夜北风紧, 饮酒来御寒 /181
误区 99. 我再怎么练, 香烟不能戒 /182
误区 100. 运动带来的疲劳会加重烟瘾 /184

A 预备篇

误区

1

无氧运动和有氧运动差不多

首先,让我们来做一个活跃气氛的小测试吧:

下面哪项运动属于有氧运动?

1. 锻炼前先去“氧吧”吸一阵子氧气,之后才开始锻炼。
2. 把大型氧气瓶和健身器材同时运回家中,给活动室内充足氧气后再开始锻炼。
3. 在健身房的跑步机上慢跑。
4. 雨后初晴的下午,在空气清新的户外参加拔河比赛。
5. 参加百米赛跑,并且第一个冲到终点。
6. 连续做十个俯卧撑。

好吧,你也许会对前两个选项嗤之以鼻,可是相信我,艺术永远来自生活,我是说,真的有人这么干过。报纸上曾经报道过,在太清早攀登紫金山的人群中,有一对伉俪背着沉重的氧气袋,边吸氧边爬山,认为这样才能收到有氧运动的效果。聪明的你当然不会像他们一样望文生义,但是,假如后面的四个选项让你有一点迷惑,那么这篇文章就非常值得你看下去。



关于有氧运动和无氧运动

在搞清楚什么是有氧运动，什么是无氧运动之前，我们需要首先了解一个小的知识点——也许你在生物课上已经学过了——肌肉收缩所需的能源来自一种叫做 ATP(腺嘌呤核苷三磷酸)的生化物质。我们知道，玩具走动需要电池，而我们的活动同样需要 ATP 的支持，ATP 就好像电池里的电源，可以随时取用，但是存量却有限，所以我们需要不断生成新的 ATP，对身体进行充电，无氧性糖解系统(乳酸生成系统)就是生成 ATP 的一个途径。

所谓无氧性糖解，是指在无氧的状态下，把肝糖或葡萄糖分解成焦葡萄糖酸，再转变成乳酸的过程，每单位的葡萄糖被分解时可以产生 2~3 个 ATP，听起来非常有限，不是吗？所以以跑 400 米为例，在开始起跑的 40~50 秒之间，就会用尽所有无氧系统所能提供的 ATP，而这 40~50 秒的运动，因为只动用到无氧系统所提供的 ATP，所以我们称它为无氧运动。反复多次的无氧运动会产生很多乳酸(别忘了，无氧系统又叫乳酸生成系统)，这就是为什么剧烈运动之后，我们常常会感觉肌肉酸痛的原因。

现在，问题来了，既然无氧系统提供的 ATP 这么快就耗尽，那么后续动作的能源从哪里来？我们总不能每运动 40~50 秒就像被拔掉插头一样，戛然而止或者一头栽倒在地吧？上帝他老人家很仁慈，又给我们设置了一个“有氧能源系统”，在肌肉细胞的粒腺体内，有许多“氧化性酵素”存在，靠这些酵素的作用，能把脂肪酸和焦葡萄糖进一步氧化分解，生出新的 ATP。我们刚刚提过，在无氧性的糖解酵素作用之下，每单位葡萄糖只能产生 2~3 个 ATP，可是在氧气充分供应之下，几乎所有的焦葡萄糖都会进入粒腺体内，而不会被还原成乳酸。一旦进入粒腺体内之后，经过一连串的氧化酵素作用，每单位的葡萄糖可以产生 36 个 ATP，一下子“鸟枪换炮”了吧！再以人体内最常见的一种饱和脂肪酸(棕榈酸)为例，它在完全氧化分解之后，竟然能产生高达 129 个 ATP！打个比方说，有氧系统就相当于木柴充分燃烧，化为灰烬，放出大量热能；而无氧系统则等于把木柴炭化成木炭，只释放出较少的能量。

现在，你也许会想，既然有氧系统这么厉害，那么人体还要无

氧系统干什么？别忘了，我们在前面强调过，无氧系统的 ATP 在任何时间就像备用电力一样，可以随时紧急动用，但是有氧系统就需要时间来转换，在紧急状况之下是派不上用场的，正所谓“天生我才必有用”，有氧系统和无氧系统各司其职。还是以赛跑为例：百米赛跑由于速度太快，强度太大，人体内的糖分还来不及进入粒腺体，有氧分解产生 ATP，所以几乎所有的能源供应都来自“无氧系

统”，而长距离的赛跑，大部分使用的都是有氧性能源，只有最后的冲刺才会动用到无氧性能源。

所以，我们可以这样说，快速全力，在一分钟以内的运动可以说是无氧运动，而速度不快，力道不强，时间拉长的运动，大部分是有氧运动。当然，很多运动都是有氧、无氧交叉出现，比如空手道的对打，急速攻击时是无氧运动，等待时的游走或者跳动则是有氧运动。

为什么要提倡有氧运动

现在你已经了解了有氧运动和无氧运动的区别，那么我们为什么要建议大家平时多进行有氧运动呢？不妨这样想，无氧系统其实是人体的应急系统，可以说细胞在万般无奈的情况下，才以无氧酵解的方式临时替代有氧代谢，同时产生大量的中间代谢产物，比如丙酮酸和乳酸等，造成肌肉酸痛等后遗症，还会因为氧气供应不上，产生胸闷、憋气等不适症状。所以相对于轻松惬意的有氧运动而言，实在是自虐。

并且，有氧运动还有个让人眼睛一亮的特色，就是消耗脂肪，我们注意到长跑运动员看起来既结实又苗条，而短跑运动员因为需要大块强壮的肌肉来产生爆发力，所以看起来都是壮壮的。相对于无氧运动来说，有氧运动还有很多其他好处，它可以增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态。所以，除非你想参加“健美先生”或者“健美小姐”的比赛，不然的话，有氧运动绝对是你的首选。

当然，提倡有氧运动并非排挤无氧运动，对于塑造肌肉线条，强化肌肉力量而言，无氧运动功不可没（关于如何合理地进行力量训练，我们在后面还会详细提到），首选的意思是，当你只有少量时间可以用来锻炼时，首先想到的应该是去操场上跑两圈，而不是去单杠上做十个引体向上。

日常锻炼中,可以选择哪些有氧运动

有氧运动的形式很多,比如散步、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、做韵律操,等等。那么,怎样才能方便、快捷地知道什么样的运动强度是你这个年龄段最适合的有氧运动呢?我们可以运用计算心率的方法来掌握最佳的运动强度(很多健身仪器上都可以显示心率,当然也可以掐表自测),下面就是计算的公式:

安静心率 + (220 - 年龄 - 安静心率) × 60% = 进行有氧锻炼时的恰当运动强度

例如:17岁的人安静心率为每分钟75次,那么有氧锻炼时的

恰当心率应该是:

$75 + (220 - 17 - 75) \times 0.6 \approx 152$
次/分

也就是说:17岁的学生在锻炼时,心率保持在每分钟152次左右最好。

当然,公式只是提供参考,并不需要生搬硬套,不管选择什么样的运动,最重要的还是坚持。人体运动20分钟之后才会逐渐消耗体内的脂肪,所以每次运动最少持续半小时(但是没必要超过一小时,原因我们在下一节中会讲到),每周至少运动3次以上,持之以恒就一定可以收到丰厚的回报。

爱心提醒

AiXinTiXing

有氧运动的注意事项

有心脏病、高血压病史等慢性疾病的病人,要经过医生的检查,控制病情后在医生的指导下才能开始有氧运动。

根据自己的情况,慢慢加大运动量,在开始的16周时间里也不要强求每周达到固定的运动量。要让身体有一个适应、恢复过程。

不要忽视准备活动:在每次运动前要做好准备运动,避免肌肉、关节受伤。

运动后不能立即停止,要有一个整理、放松阶段。

误区

2

有氧运动越多越好

“过犹不及”这对于世界上的绝大多数事物都适用，有氧运动也是如此，虽然它是一种非常好的运动方式，但是长时间的有氧锻炼消耗的不仅仅是脂肪，而且还包括肌肉。研究发现，2 小时中量的有氧锻炼可耗尽体内 90% 的白氨酸——对肌肉生长非常重要的一种氨基酸。通常情况下，正常的白氨酸水平可防止因锻炼过度引起的肌肉分解。

美国职业健美运动员乔·卡斯勒曾经抱怨：“当我在一天当中有氧运动超过 1 小时时，我的力量就会下降，肌肉萎缩，即使摄入许多热量和蛋白质也无济于事。我感觉 40~45 分钟就是我的警戒线，超出这个时间，我的肌肉便会流失。”

同时，过度的有氧运动会产生大量的自由基离子。什么是自由基呢？简单地说，在我们这个由原子组成的世界中，有一个特别的法则，这就是，只要有两个以上的原子组合在一起，它的外围电



子就一定要配对，如果不配对，它们就要去寻找另一个电子，使自己变成稳定的元素。科学家们把这种有着不成对的电子的原子或分子叫做自由基。自由基非常活跃，非常不安分，就像我们人类社会中的不甘寂寞的单身汉一样，如果总也找不到另一半，说不定就想去报复社会了。自由基也会对我们的身体做出报复，损害我们的细胞和组织，使人感到疲惫不堪。所以，有氧运动的时间应该控制在 30~50 分钟，心率维持在每分钟 130~150 次最为理想。

误区

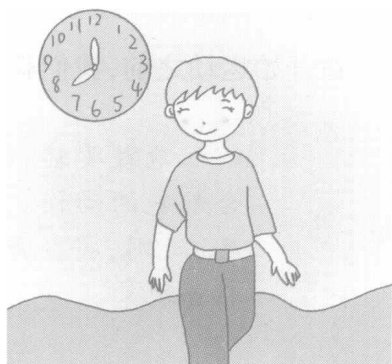
3

低强度的有氧运动有利心脏健康

的确，低强度的有氧运动在消耗脂肪方面有更卓越的表现，但这并不意味着它在其他方面也出色。事实上，美国心脏协会指出，每周3~4次、每次至少30分钟，以最大心率的50%~75%锻炼的有氧运动对心脏最有利。它将对心血管系统和心肺功能有积极的改善作用，并显著减少相关疾病的危险。该协会建议，初练者的运动心率以最大心率的50%为宜，几周后，强度逐渐增加到最大心率的75%。总之，训练强度越大，你的心肌体形就保持得越好。因为心脏与其他部位一样，也是一块肌肉，它同样需要大强度的练习！

当然，对于年龄偏大或者有心脏病史的人来说，太大的运动

强度也会带来心脏病和脑中风的危险，我们也可以采取另外一种运动强度进行锻炼：从160中减去自己的年龄得到的差值（如果是50岁就是 $160-50=110$ ），就是最适宜运动强度的脉搏数。运动时脉搏数如果等于这个数值，就证明你使用了自己60%左右的体力。如果保持在这个水平，就既能有效地锻炼心肌，也不用担心安全问题啦。



爱心提醒

AiXinTiXing

早在1998年，美国约翰霍普金斯大学思杜德和梅恩两位博士就证实：如果心脏病患者坚持肌肉锻炼，心血管系统的紧张和疲劳就会减轻，心脏病就可以早日康复。所以由于心脏病而住过院的患者，在出院后应该进行3个月的“心脏康复训练”。每周3次，运动量为：功率自行车或跑步机每次20~30分钟。之后，再进行肌肉锻炼10分钟。

误区

4

全能运动鞋最可靠

姚明如果穿着网球鞋打篮球，他的攻击力大概会下降二分之一，而且会造成膝部损伤。同理，莎拉波娃穿着跑鞋打网球，她的喊叫可能是因为脚踝疼痛。在开始锻炼之前，我们要搞清楚的是：分类运动鞋，不仅仅是专业运动员的事情。

运动鞋的功能，在于减小地面反作用力对脚的冲击，每项运动会对身体产生不同的反作用力。比如，跑步会得到相当于体重 4 倍的冲击力，而篮球对脚的反作用力是 8 倍。而市面上的全能鞋，就好像现在的多功能放录机，能放 DVD、VCD 等，可没一样做得尽善尽美。所以如果我们长时间从事一项运动，就绝对有必要选择该项目的专业运动鞋。

什么运动穿什么鞋

在开始运动之前，我们就要问自己，你穿对鞋了吗？

跑 步	跑鞋要轻，吸震力强，前脚掌位置要有弹性，以配合起跑的动作。跑鞋要买大一号，以保证脚的充分舒展，否则，将会严重束缚脚部肌肉和肌腱，出现疼痛和抽筋现象。
网 球	这是有较多的停、扭动作的运动，对于脚踝的考验很大，网球鞋的鞋底非常重要，鞋面厚实，多选择牛皮。
篮 球	撞击、跳跃较多，须重视运动鞋的避震功能，因此鞋帮要偏高，可给予关节更好的保护，减少扭伤脚踝和膝盖的几率。现在流行的复古板鞋，并不合适篮球运动，虽比较轻，却没有高帮鞋的护踝作用好。

羽毛球	移动要灵活,应选择较轻和柔软性高的运动鞋,较重的鞋子会加重脚步的疲劳。
高尔夫	高尔夫球鞋的鞋底有12个左右的鞋底钉,可以防止滑动,使选手挥杆时保持身体平衡。有些人是用运动鞋替代专业的高尔夫球鞋的。如果你遇到个不太给面子的对手,他可能会毫不留情地提醒你:这对草坪不利。
足 球	足球鞋比较好辨认,一般足球鞋显得灵巧许多,鞋身比较瘦,比较合脚。更突出的特点是,鞋底有压模鞋钉和可转换鞋钉,适应足球场地,可提供良好的抓地能力,鞋头及鞋面车线明显,可防止变形且耐用。
登 山	因为要面对恶劣环境及寒冷多风的气候,所以这类鞋一般都很重,且非常坚固、韧性极佳,并要求非常好的保暖性。
健 身	一般室内健身,可选择多功能运动鞋,尤其要注意的是,防滑功能要好。

如果你是高尔夫、自行车、足球、橄榄球和垒球的爱好者,就更应该为自己准备一双专业运动鞋。

俗话说“千里之行,始于足下”,穿对一双鞋能让你如虎添翼,穿错一双鞋却会让你处处掣肘,所以,宁可吃错药,也别穿错鞋哦。



如果你每天有固定的项目，那么你至少得为自己准备两双运动鞋，没错，鞋子也需要“休假”。在经历 1 小时以上的运动之后，鞋子在反复承受反作用的压力之下，开始不堪重负，这时它需要 48 小时以上的休息，尽量恢复到原有的弹性。试验表明，路人甲和路人乙使用同一款鞋子，每人每天运动穿着同样两小时。但不同的是，路人甲每天穿着同一双鞋子，一年内耗损了两双；而路人乙两双鞋子隔天轮换着穿，一年后，鞋的各项指标仍然正常。

根据自己的脚型选择合适的鞋

脚型分标准型、扁平足、高弓足三类，根据研究，大约六成人脚型有偏差，亚洲人又以扁平足为主。选鞋时，首先要清楚自己的脚型，如果你不清楚自己属于什么足型，这里有个简单的测试方式：把脚底弄湿，印在薄纸上，就能一目了然。

扁平足者的脚底内侧的足弓弧度小，站立时整个脚板几乎贴着地面。

高足弓者则相反，足弓弧度太高，拱桥位难以贴近地面。

扁平足者跑步时足踝会向内倾，应选择足弓承托性能好，鞋底有拱垫、鞋跟较硬的运动鞋，否则就容易患上足底筋膜炎。而高足弓的人则应该选用有良好避震及承托性能的运动鞋，例如鞋底有气垫，即能减少震荡对脚部的伤害。



误区

6

鞋子的寿命看鞋底

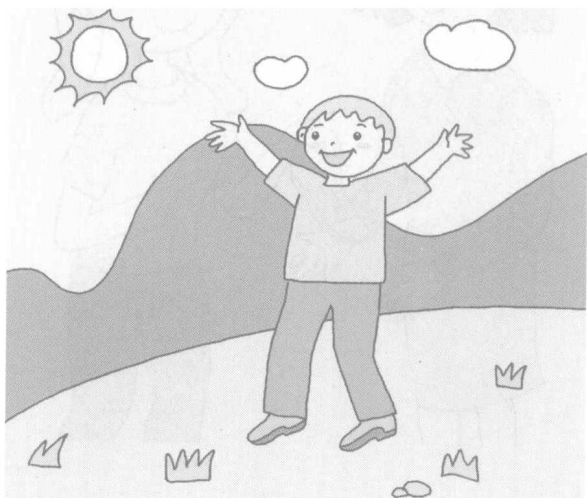
在修鞋店里,我们常看到顾客拿着有点走样的运动鞋,要求修整。实际上,健身教练就怕听到这样的话:“鞋子越旧越舒服,只要鞋底不裂开就能穿。”你不知道的是,等到鞋底裂开,其实鞋子已经报废许久了,你的舒服的鞋子或许已经给你的脚造成了不可逆转的运动伤害,比如鞋底的软胶过度损耗,令你的足踝缺乏保护而受伤。



其他选鞋要诀

1. 在下午或运动后 1 小时内买鞋,因为运动时,脚部会由于充血而胀大。
2. 蹲下检查鞋子的弯折性能是否良好,鞋的前三分之一部位要柔软。
3. 给孩子买鞋,不要贪心买大一号,因为鞋子和脚步间的空间过大,支撑性就会差很多。
4. 老人和孩童要穿鞋底较薄的鞋子,这样容易平衡。过胖的人则应选择吸震力强、鞋两边承托性好的鞋子。

有氧运动还是缺氧运动



2 500 年前，古希腊名医、现代医学之父希波克拉底说过：“阳光、空气、水和体育运动，这是生命和健康的源泉。”那个年代的古希腊大概还没有“室内健身”一说，所以医学之父眼中的体育运动，是必然和阳光、空气、水联系在一起的，如果他看见几百人在健身房里挥汗如雨，一定觉得是叹为观止的恐怖画面——他会担心这些人缺氧！

事实上，在健身房运动的确有更为系统、有计划性的优点，但是它也有个很大的缺陷——就是空气流通不佳。而健身房的运动大部分是有氧运动，进行这些运动需要更多氧气，偏偏别人和你一样也需要更多的氧气，如果人员密度过大，就会出现大家争夺供氧的情况，直接导致健身者困乏无力，有氧运动变成了缺氧运动，还没去西藏就先体验高原反应，这也太冤了吧。

所以，健身房不应该成为你唯一的锻炼场所，户外运动不只是可以让你呼吸到更多的新鲜氧气而已，你的眼睛需要绿色，你的鼻子需要花香，你的耳朵需要虫鸣，你的头发、你的皮肤都需要阳光，有时，你也需要停下来看看晚霞，才能提起劲儿继续“上西天取经”不是吗？