球员孙吉做客新民健康大讲堂建议——

社区部分时段免费开放健身场馆

一身休闲装,球员孙吉来到新民健康大讲堂,带来一片欢声笑语。退役后,孙吉时常在自家小区健身。他观察到,不少居民到社区里的健身器械上锻炼。“在这些器材上拉伸颈部,扭扭腰,对健身有帮助,但效果有限。”他建议:“部分建有游泳池、乒乓房、羽毛球馆的小区,上午7时至9时几乎都是闭门谢客,场馆可以把这段时间利用起来,免费向社区老人开放。这将对社区老人的健康有非常大的帮助。”

■ 球员孙吉在讲解 本报记者 **楼文彪** 摄

选择合适的运动方式

上海市民的生活水平日益提高,大家越来越重视自己的身体健康。选择怎样的锻炼方式,身边朋友时常向孙吉咨询意见。

“我有个朋友180斤。去年,他想减肥,让我给他制定一个减肥计划。”一年时间,朋友按照孙吉的计划,天天坚持跑步。从跑10分钟起步,后来增加到15分钟,20分钟……跑步的速度和强度逐渐加大,这样也不容易受伤。“现在,他可以一次跑80分钟。”孙吉也感慨,一年后再见到朋友,他已经成功减重30斤。

孙吉说:“讲这个例子是想告诉大家,百姓健身,要讲究方法。循序渐进是一个大原则。”

市民健身的另一个大原则是选择适合自己的锻炼方式,适合的才是最好的。年轻人白天没有时间,晚上下班可以夜跑。要注意的是中午到下班过了六七个小时。跑步前,记得吃点巧克力之类的高热量食品,有助于保证能量供给,不至于跑步时出现低血糖的现象。再者,年轻人夜跑要找小马路,那里远离主干道,空气质量好一些。

上海各个街道和社区的体育锻炼氛围浓厚。跳舞、健身操、乒乓球、羽毛球等运动场所不少,市民健身选择很多。对中老年人来说,集体性运动项目,大家能凑在一起,说说笑笑,健身积极性更高。但要注意的是,找到适合自己的方式,像60岁以上的人,打太极可以,打篮球就不太合适。而且,选择乒乓球等相对激烈的运动时,一定要提前热身,否则容易造成运动损伤,得不偿失。

孙吉建议市民一周锻炼两三次为宜,锻炼强度要适中。“身体发热后,适量出汗即可结束运动。这样,汗腺可以排泄出身体里的部分代谢废物,对身体健康起到积极的作用。如果一次运动量过大,会造成运动损伤,得不偿失。”孙吉强调,锻炼可以给人的心情带来愉悦感,促进人体健康。

受伤后采用“水下疗法”

球员有运动损伤是非常正常的现象,一些喜欢运动的市民,健身方法不当,或者运动量过大,都会出现损伤。

如果是膝关节、韧带受伤,孙吉推荐市民采用“水下疗法”。这种方法不是让你到水里“泡澡”,而是在水中运动,是一种积极的治疗方法。

“小时候,我在少年队踢球,看到朱炯(现申鑫队主教练)在水池里往返走。那时候,我们小队员都很好奇,他不去训练场,一个人在水里干什么?”后来才知道,朱炯受伤了,是在水池里康复。

“水下疗法”有何益处?孙吉介绍,一次自己内侧韧带撕裂,拆了石膏,就在医生的建议下进行水下运动。“在水下跑步,一来自己可以控制节奏,二来也可以减少下肢与地面接触时对关节、韧带等部位的冲击力,造成伤病恶化。”孙吉还介绍,前进时,受到水的阻力,膝盖附近的肌肉就会变得更强壮。肌肉强壮了,就像汽车里的“安全气囊”,对膝关节和韧带都有保护作用。练好了,再上球场,遇到冲撞的情况就不怕了。

“水下疗法”在国外运动医学领域十分普遍。近年来,我国的运动队也开始注重康复训练和治疗。2008年北京奥运会后,孙吉就曾在国家体育总局训练局接受过水下康复治疗。进行水下康复治疗时,运动员除了可以慢走、慢跑,还可以骑自行车。当然,普通市民没有这种专业的康复设备,但可以选择在游泳池里进行水下锻炼。“我就常去小区游泳池自己进行‘水下治疗’。只要注意别影响别人游泳就好。”

另外,现在白领伏案工作多,颈椎容易出现问题。解决颈椎病,最好的锻炼方法也在水下——蛙泳,因为,蛙泳时,头颈在水面上下起伏,是一种抗阻训练。颈部肌肉锻炼得越来越强壮,对颈椎是一种保护。

蔬菜水果有助于长寿

孙吉从小喜欢踢球,后来进入申花队、杭州绿城、国家队、国奥队,还在荷兰埃因霍温俱乐部试训过。现在退役了,有时间他常思考如何养生的话题,总结了一句话:“光练不吃,光吃不练,都不行。”长寿,需要锻炼配合科学饮食。

肇俊哲34岁、李玮峰35岁、孙继海36岁……他们是中国足坛的“常青树”。这些老将不仅还在中超联赛中踢球,而且都是主力队员,十分难得。为什么中国足球运动员的运动寿命越来越长?注重“养生”是关键。

球员的饮食不是外界想象的大鱼大肉。“我们的菜谱比较清淡。”现在的运动员餐厅,自助餐十几道菜,大都是全麦面包、麦片、水果、蔬菜、酸奶,再配一点牛羊肉和虾蟹。国外高水平足球联赛的球员也是一样,即使下午有大运动量的训练,中午也只吃一些蔬菜、水果,顶多再吃点意大利面。

面包提供能量,水果、蔬菜是维生素,酸奶助消化,牛羊肉和虾蟹是高蛋白。“值得注意的是,尽管有肉类,但我们一般也是两三天才吃一次。”孙吉说。

本报记者 **钟喆**

个人 企业 房产抵押投资咨询
便捷服务 当日办理 收费优惠
60525724陈先生
http://yuyutz.58.com.cn
银都路绿地广场8号楼 钰耀投资

《新民晚报》分类广告总代理:上海立鑫广告有限公司 广告投放热线:62775877 62779998

个人企业房产抵押咨询 64277539 18917991533

综合楼出租 金桥开发区独院建面3637m²四层 13701992534徐

门面房出租 广中路44号门面房出租 价格面议 13901711416

甲级综合商业楼出售 上海市整幢甲级综合商业楼盘:建筑面积六千多平方米;距虹桥机场、虹桥火车站约20公里,步行至地铁11号线安亭站约300米;带年租金约人民币800万租约。T:021-69502728转602 13301688166姚先生

旺铺转让 八万体育馆内商铺300平方盈利中整体转让设备齐全13311710915徐先生

标准厂房出租 沪南路立跃路厂房1800平方 T:13402141195 广告勿扰

邦成快易融 得款更轻松 月全部成本1.68% 持本地房产证即可申请办理 24小时热线:400-659-8888

厂房租售 康桥厂房.土地15亩;南汇土地75亩。价优 13601882287

厂房(仓库)出租 奉贤航塘公路1788号大叶公路口3楼850m²,0.4元/m²/天电梯,适办公.车间 18917089973薛

厂房(仓库)出租 浦东三林林恒路1163号近上南路3500m²,可分割 13801647914

厂房出售 苏州市太仓港区土地50亩,厂房16000平方.靠近上海,手续齐全 13358044653陈

厂房出租 浦东万祥经济园区厂房出租,价格面议 T:13636685783

厂房仓库出租 浦东曹路镇厂房、仓库出租6000m²,可分割,0.5元/m² 13818361898 夏先生 广告勿扰

旺铺出售 张杨路88号(一、二层建筑面积1300m²)背靠凯旋门,正对财富海景,紧临黄浦江,位居高端社区中心,未来发展空间无限. 15941312345王 18641536600李

大型厂房整体合作开发或转让 宁波鄞州区最好地段大型企业,工业用地,因产业转型厂房整体转让,建面204.16亩,现代办公大楼1万m²车间仓库住宅等9万m².配套职工住宅3幢大楼可住3000-3500人.高低压电力:3.5万伏双回路专线:4千吨/日大型自来水厂.环境优美,交通便利,近机场高速入口处.适宜全国拟拓展各种轻重产业制造加工,也可退二进三转变为商业地产.13606849534 洛奇 五洲星公司鄞国用(2005)第19-006号前鄞国用(2008)第20-05041号

上海闸北彭浦经济城 优惠招商 回馈新老客户 服务项目:★一条龙代办注册服务 ★商务房租借 ★法律信息咨询 公司地址:沪太路1059号 公司网址:Http://ppec.com.cn 24小时招商热线:4008881059 56611539 56951583

招聘信息

招聘 司机1名.沪籍45岁以下.五年以上驾龄.居延安高架虹梅路附近.无不良嗜好.薪到手3600加四金.有意者电23258665 上海退平物流有限公司

遗失 陶翔于2013年5月3日遗失身份证,号码为:320503195702192515,特此声明挂失

遗失声明 上海林清轩化妆品有限公司遗失税务登记证副本,税号310107669357183,声明作废。

遗失声明 上海盛众精细化工有限公司第一分公司遗失营业执照正副本证照编号:280000002011110100 17(正本).280000002011110100 18(副本),特此声明作废。

注销公告 上海康昆食品配料有限公司经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由王雪英陈锋组成,请债权人于本公告之日起45天内向本公司清算组申报债权特告

知名合欢 口碑好 成功率高 效率高 中出率 公道 长宁路988号花园大厦4楼C座 父母为儿女相亲热线 52738637 中老年寻缘热线 52724090 白领成功人士热线 13162760140

征婚 女53岁丧偶无孩海归投资商貌好寻真心体贴男63176885

瑞缘 闸北婚介 青年中老年一直介绍 56703988

征婚 女47年丧偶未育国企退独居1/0秀丽善良显年轻56034080

常缘 婚介 街道部门主办 真实诚信 58355965 58354585

征婚 女58岁丧偶贤惠经商洋房家境优上门可13262534269 62319464

遗失 郑红仓遗失律师执业证131012012101242906作废

遗失声明 上海化拓国际贸易有限公司遗失公司公章一枚,声明作废。

遗失声明 上海聚奇工艺品市场经营管理有限公司遗失税务登记证副本国地税沪字310107685473010号,作废

夕阳红特别推荐 女72岁丧偶无孩卷烟厂退杨浦住房宽上门可18217792954 女74岁未婚音乐老师退休衡山路4/2厅觅伴老15901799748 女62岁未婚老师住曹杨脾气好有房寻可上门18217792954 男63岁丧偶1女国外飞行员徐汇房180m²觅62岁下64261795 女80岁离独有房住长桥厂医退寻健康上门可18217792954 女55岁海归投资商丧偶未育徐汇宽房觅65岁下64261870 女54岁丧偶无孩有房开敬老院善良寻当家男18217792954 女43岁丧偶女儿3岁独居3/2厅寻善男供养女儿13524702806

同心源 资料真实 服务规范 杜绝婚托4009218001

征婚 女56岁未婚开厂(有仓库)寻贴心年长男士上门可62986533

征婚 女43岁丧偶貌美开厂寻勤俭持家上门可13311751209 32257447

欣欣婚介 无一婚托 无一投诉 真实、可靠65877919

征婚 女70岁丧偶老师退有房觅健康男户不限13386180782 32512655

征婚 女55岁离无孩银行退3/2厅寻65岁内忠厚无房可52121798

征婚 女38岁未婚幼教(父经商催婚)有婚房觅成熟稳重32512655

招商咨询

闵行经济区 快速注册各类公司 特办一般纳税人 64682438日夜 徐家汇陆汇 雅路11号604室代理记账

金山经济区 特办医疗器械 特办一般纳税人 近万体验 64696698日夜

贵州茅台酒诚招州市代理商 13668710378王 贵州仁怀市茅台镇茅渊酒厂有限公司

上海蓝天经济城 上海市著名商标 沪宁城际铁路第一站 商务办公新高地 银南翔文化商务区,企业总部集聚区,上海市郊第一个CBD,享受三年地方财政全额扶持,对入驻商务区办公楼的优质企业免租金。欢迎新老客户光临! 热线:69125111

招商热线:59129999,59122222

恒丰路638号苏河壹号A座23层2303室	63537000	横浜路123弄1号209室	56506366
中山西路2006号310室(宜山路口)	58313422	东方路916号322室(瑞吉红塔对面)	50584321
乌鲁木齐北路425号3409室	56626637	古北路447号202室(格林豪泰酒店)	64380223
中山北路2165弄7号(吉华宾馆一楼)	62122857	中山南二路1007号512室	64565550
漕溪路280号新纪元大酒店205室	64082304	长宁路347号富邦安泰宾馆319室	52371722
曹杨路1021号近武宁路口	52665191	海宁路1358号	63172262
长寿路522号318室	62760030	福山路315号207室(近世纪大道)	50181105

网址:WWW.CNLANTIAN.COM 总部地址:上海真南路4268号

上海徐行经济城 G2B 企业·天下 客户服务热线:021-69991111 www.B2G2B.com.cn 上海市嘉定区环城路200号 上海市恒丰路600号机电大厦6楼