

每逢佳节胖三斤 甩掉赘肉迈开腿

2022年02月08日 10:28 来源：今晚报



本报讯（记者庄媛）春节假期，人们外出活动少，加之聚餐多，难免“胖三斤”。春节后，是恢复锻炼的好时机。本市健身教练白宇提示，春节后恢复锻炼要循序渐进，科学进行。

虽然已经立春，但这个季节气候多变，加之春节期间很多人暂停锻炼，节后再开始锻炼时，

会明显感觉到身体的灵活性不如以前，所以在运动前，一定要进行充分的热身。对各个关节、韧带和易受伤部位做好充分活动，这样可唤醒运动神经，提高肌肉温度，克服肌肉间的黏滞性，增强肌肉和韧带的伸展性和弹性、以防止在运动中出现损伤。

运动有利于健康，增强心肺功能，促进身体的新陈代谢，增强体质，减少脂肪的堆积等。但长久不运动，加上这个季节人体本身的温度较低，人体不能完全地活动开，在恢复运动时要注意控制运动量和运动强度。过度的运动会造成疲劳感的加重、人体反应能力下降、身体运动动作不协调、血糖的降低，还易导致身体关节部位的扭伤和肌肉的拉伤。这样不仅没有起到运动效果，反而损害了身体的健康。所以运动要适量，运动后要及时补充能量和注意保暖。

锻炼的时间和环境也很重要，尽量选在上午10点以后和下午15点以前阳光充足室外温度比较高的时间点，避免在大风和雾天下进行锻炼，这样既可以锻炼身体，又可以呼吸新鲜空气。在运动的过程中需要进行气体交换，如果在恶劣天气下运动，肺部会吸入更多的有害物质，造成呼吸道和肺部的感染，得不偿失。

单词:	jiājié 佳节	zhuìròu 赘肉	jùcān 聚餐
	xúnxùjiànjìn 循序渐进	líng huó xìng 灵活性	rèshēn 热身
	rèndài 韧带	bǎonuǎn 保暖	è liè 恶劣

- 讨论: 1. 请谈谈春节后如何科学进行恢复锻炼?
2. 请谈谈适量运动的重要性。

源新闻: <https://www.chinanews.com.cn/life/2022/02-08/9670928.shtml>

音声 URL: <https://ttn.co.jp/sound/text/files202202261645877871.m4a>