

根据性格 选对运动

运动方式多种多样,如跑步、瑜伽、篮球、滑雪等,虽然都有利健康,但不意味着它们对每个人都是最理想的。若能选择与性格特征相匹配的运动,或许能让我们更好地坚持锻炼。本期邀请到北京体育大学心理学院副教授张国礼,教您根据性格选择最合适的运动。

根据不同标准,人的性格有不同分类。若按经验分,性格有外向型和内向型。外向型的人情感外露、热情、活泼、善于交际等,非常适合参与集体运动项目,比如篮球、足球、集体舞等,可使他们将运动和社交完美结合,更容易培养兴趣和成就感。

内向型的人安静,喜欢独处,更适合个人运动项目,比如跑步、瑜伽、太极等。这使他们不会感到拘束,更加舒服放松地享受运动。

根据气质类型,性格可分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。胆汁质类型者,性格直率、热情、精力旺盛、情绪易冲动,喜欢刺激、竞争,往往乐于接受挑战。这类人可选择一些竞技运动,如滑雪、冲浪、攀岩等。

多血质类型者,喜欢与人交流,思维灵活,行动反应快,但注意力不集中。推荐他们参加乒乓球、羽毛球、网球等隔网对抗运动,以及篮球等集体项目。

黏液质类型者,平静沉默、谨慎细致、情绪不外露、十分专注,但反应稍慢些。建议选择射击、射箭或者长跑运动。

抑郁质类型的人,聪明、观察力敏锐,但性情孤僻,喜欢安静独处,推荐瑜伽、太极、冥想等运动。这类运动比较舒缓,注重身心合一,适合独自安静时锻炼。

张国礼指出,性格和运动是相互影响、相互促进的。一方面,根据性格特点可选择适宜的运动项目;另一方面,即使已成年,运动仍可对性格进行塑造和改善。比如,胆汁质类型和抑郁质类型者、多血质类型和黏液质类型者可以交换一下运动项目;内向孤僻者可适当选择集体运动,增强自身活力和合作精神;性格冲动急躁者,可进行太极、瑜伽等静态运动,有助于情绪的自我控制。

据新华网



跑步减肥 其实没那么简单

有氧运动是公认的有效减肥运动,其中最方便最为普及的莫过于跑步。但是,很多人往往在跑了几个月后发现自己根本没有瘦下来。为什么跑都跑了,减肥却没有效果呢?如果你也有同样的情况,那就要看看自己是否也犯了以下这些错误。

跑一跑就停了。跑步这件事,需要一定时间的坚持,还需要合理的运动频率,才能有效减肥。不少初学者总是三天打鱼两天晒网,跑一跑又歇几天,其实是在白费力气。一般而言,跑步频率最好保持在每周3次,如果想要感受跑步带来的深刻变化,至少需要每周4天,每天跑步45分钟以上。坚持下来,你的身体会有明显变化。很多初跑者只是跑了20分钟,就停止了。这样他们就错过了燃脂最大化的时机。虽然脂肪在一开始便参与有氧运动当中,但在糖原还很充分的时候,脂肪这种储备能源不会被身体优先使用,只有少量参与。只有过了30分钟后,糖原被消耗得差不多了,脂肪才会被大量运用,这时是充分燃脂的最好时机。所以,想通过跑步减肥,一定要坚持30分钟以上。一般来说,跑40分钟-60分钟能够达到很好的燃脂效果,因为此时体内脂肪调动达到了身体总能量的85%。

跑步速度过慢。有多方面的计算和验证发现,只有心率达到最大心率的60%-80%的时候,才能有效减脂。那么最大心率是多少呢?每个人都不一样,一个粗略的计算方法是:最大心率=220-年龄,那么一个30岁的人,最大心率大概是190次/分(220-30),所以这个人理想的燃脂心率大概在114次/分-152次/分。有条件的人可以用运动手环等设备监测自己的心率,如果你没有运动手环,怎么控制速度呢?一般来讲,当自己的状态处于讲话相对困难,但还能够维持长时间跑动时,就是比较合适的速度。

处于瓶颈期。如果你跑步减肥遭遇瓶颈,身体适应了跑步的热量消耗,也会出现跑不瘦的情况。这时候,你就需要打破跑步的规律。我们知道,只要体内糖原不够的时候,身体就会调动更多脂肪供能。所以,瓶颈期内,在跑步之前,先做一些力量训练,消耗掉一定糖原,然后再来跑步,打破规律,减脂效果会更加明显。

饮食不节制。所谓减肥七分靠吃三分靠动,跑步减脂期间如果饮食不节制,岂不是白白做无用功。一定要控制好饮食,增加蛋白质,减少糖和脂肪摄入。较为理想的配比是,碳水化合物比例为55%-60%,脂肪20%-25%,蛋白质为15%-20%。

据新华网



中国体育彩票代销网点 第二季度征召开始了

河南省体育彩票管理中心商丘分中心第二季度体彩代销网点征召现已开始,据悉本次征召体彩商丘分中心提供了各个区域的可增设地址,以供想要销售体育彩票的人士进行选择,现将征召内容公示如下。

商丘市区可增设区域:市区区域:睢阳区北海路与睢阳大道交叉口附近、睢阳区长江路和睢阳大道交叉口东200米附近、睢阳区香君路中意建材南门附近、金银路一路附近、团结路神火大道西、归德路民主路附近、文化路四季港湾附近、团结路哈森路附近。乡镇:王楼、孙福集、娄店、郭村、冯桥。

柘城县可增设区域:县城区域:柘城县梁庄派出所东、柘城县长青路中段、柘城县南环路及往南区域、柘城县和平大街与南环路交叉口北侧、柘城县惠阳路西段、柘城县中原路中段往西、柘城县春水路西段三岔口处、柘城县工业大道北段、柘城县工业大道北段往西区域、柘城县椒香湾酒店附近、柘城县兴华道、柘城县工业大道南段、柘城县工业大道南段往西、柘城县兆凯家园附近、柘城县学苑路、柘城县淮海路、柘城县迎宾大道北段、柘城县上海路北段、柘城县长江路北段、柘城县一建东晶国际往东、柘城县天平佳苑附近、柘城县湖东路北段。乡镇:惠济、慈圣、梁庄、马集、申桥、安平、皇集、铁关、陈青集、洪恩、起台、老王集、大仵、牛城、伯岗、远襄、岗王、李原、张桥。

虞城县可增设区域:县城区域:虞城县人民路南段、虞城县新人民医院附近、虞城县西开发区、虞城县南开发区。乡镇:黄家、杨集、张集、镇里垌、刘集、田庙、郑集。

睢宁县可增设区域:乡镇:白楼、孙聚寨、潮庄、后台、白庙、河集、平岗、胡堂、董店、尤吉屯、涧岗、西陵。

宁陵县可增设区域:县城区域:宁陵县长江路与人民路、宁陵县长江路与建设路、宁陵县张弓路与泰山路。乡镇:石桥、华堡、刘楼、程楼、乔楼、孔集、赵村。

夏邑县可增设区域:乡镇:胡桥、北岭、刘店、罗庄。

永城市可增设区域:县城区域:西城区解放街北段、东城区沱河以南联盟建业新城、东城区五小附近、东城区金明花园小区、东城区天鹅堡小区、东城区铁北路东段锦绣家园、东城区凤凰国际花园、高庄镇幸福港湾社区。乡镇:裴桥、蒋口、陈集、十八里、黄口、双桥、王集、卧龙、马牧、鄆阳、顺河、刘河、陈管庄、苗桥、茴村。

大家如有意愿的可以咨询体彩商丘分中心热线(0370)2619920。(路少波)

体彩超级大乐透

1500万元赠票火热来袭

据悉,体彩超级大乐透自第20023期(4月11日20:10开售)至第20034期(5月9日开奖),在此期间,河南购彩者购买7+3、8+3大乐透复式票,中了有奖金,不中的话也有奖!共计12期,总促销金额1500万元。具体活动内容如下。

活动期间,凡在河南省内,采用7+3、8+3方式购买的体彩超级大乐透复式彩票(多期票、胆拖票不参与本次活动)。若中奖,则可正常获得游戏规则规定的中奖奖金;如果未中奖,则可相应获赠50元、100元大乐透彩票。其中要注意的是,倍投可按购买倍数累计赠票,单张彩票只能有一次赠送机会。符合活动赠票条件的彩票,在活动期间内,任意一期均可获得赠票,赠票领取时间截止至5月16日24时。(夏欣冬)

公益体彩 乐善人生	排列彩第20055期开奖号
七星彩第20024期开奖号 8151507	排列三:659 排列五:65931



河南羿翔编导学校
HENAN YIXIANG BIAN DAO SCHOOL

学编导,到羿翔,300多分上本科,400多分上重点!

咨询电话:0370-2268032 13409413241 (魏老师) 地址:商丘市中环广场毛主席像西南角