



运动之所以能缓解压力,让人保持平和的心态,与腓肽效应有关。腓肽是身体的一种激素,当运动达到一定量时,身体产生的腓肽效应能愉悦神经,甚至可以把压力和不安带走。适当的运动锻炼,有利于消除疲劳,上班族们整天朝九晚五,单调而枯燥。长时间单调刺激易引起生理、心理疲劳,而运动能使刺激强度得到变换,起到改善、调节脑功能的重要作用。生活中,当我们遇到各种各样压力的时候,不要惊慌,试试你在生活中的那些习惯,说不定能帮助你更好地减压。

想减压 运动吧

1

这些运动能有效减压

跑步。跑步是最常见也是很容易进行的一项体育运动。对于处于压力当中的人来说,慢跑不如慢跑的效果好。在运动之前,可以适当做些热身运动,调整呼吸。最好每天进行半个小时到一个小时。

远足。远足不需要技巧,也不需要学习,对于生活在农村或者有条件远足的人来说,选择远足减压是非常好的方式。首先远足可以缓解大脑疲劳,呼吸新鲜空气,从而放松心情。但是远足时,需要注意鞋子要合适长期行走,最好带上饮用水。

登山。现在的年轻人越来越喜欢待在室内,宅在电脑前,对于这类人来说,周末来一次登山运动再合适不过了。登山不仅可以欣赏沿途的风景变化,还可以让全身动起来,活动筋骨,呼吸新鲜空气。

游泳。游泳属于封闭运动,人在游泳时不仅脊柱在伸展,双腿也需要运动,四肢的协调运动需要全身配合,大口吸气和呼气可以促进大脑血液循环。人在水中运动由于受到水的阻力的影响,消耗的热量是在陆地上运动的两倍,减肥的效果也是非常不错的。

瑜伽。瑜伽比较舒缓,其中的冥想法可以让自己放松下来,腹式呼吸也可以减轻人的压力,而一些拉伸运动,不仅可以使身体更加柔美,也会消耗大量的热量,达到减肥的效果,对于很多不爱运动的女士来说,是非常适合的。但是瑜伽需要长期坚持,否则不易见效。

太极拳。打太极拳,必须做到放松、气道通畅。所以说,打太极拳不可闭气、使力,要以放松、沉气为主,使得人们在练拳过程中思想放松,每次练拳下来心情舒畅、精神饱满。身体微微出汗,增加体内的新陈代谢,从而缓解了精神压力,并起到了健身功效。

普拉提。普拉提虽然看起来慢悠悠,但仅仅练习5分钟就会有身体发热、冒汗的现象。就像所有的慢运动一样,普拉提是一种肌肉的深层练习,通过一些速度缓慢的动作,使人较长时间地控制肌肉,达到消耗各部位能量的目的,能够有效塑形。

羽毛球。白领一族如何减压呢?羽毛球是不错的选择。羽毛球是陶冶情操的一种运动,当压力大的人在打羽毛球的时候就会消耗过多的体力。体力的消耗就会使心理的压力得到舒缓,不仅如此,打羽毛球还会扩大人际的交往。

爬楼梯。尽管现在上下班都有电梯可以乘坐,但是为了运动,可以选择爬楼梯,如果楼梯层数在10楼以下,完全可以每天做这种运动。爬楼梯不仅可以锻炼骨骼,还可以锻炼心肺功能,而且,还会让你心情愉悦。因为是步步登高。

2

最佳时间

人体体力的最高点和最低点受机体生物钟的控制,一般在傍晚达到高峰。比如,身体吸收氧气量的最低点在18:00;心脏跳动和血压的调节在17:00最平衡,而身体嗅觉、触觉、视觉等也在17:00最敏感。因此,综合来看傍晚锻炼效果比较好。

此外,人体在16:00体内激素的活性也处于良好状态,身体适应能力和神经的敏感性也最好。所以,专家提倡傍晚锻炼,但在晚间时段,要注意运动强度,否则强度过高会使交感神经兴奋,妨碍入睡。

3

注意事项

不要大量喝冰水。激烈运动以后,身体各个器官是不能马上随你运动完就结束的,它们还不能马上就恢复平静,这时若是大量喝冰水,就容易伤害你的器官。

不要立即休息。运动后身体的血液循环速度会加快,心脏跳动也会加快,这个时候身体各个部分的肌肉也会被运动开,但是如果你立即停止运动,那很容易造成胸闷、头晕、气短甚至是休克的现象,所以建议大家做完剧烈运动后做一些简单的不剧烈的小运动,待心跳平稳以后再停下来休息。

不可即刻冲澡。运动后由于大量排汗,很多人就想立刻洗掉这些汗液,有的甚至用冷水来冲澡,这样很容易对我们的皮肤造成严重的伤害。由热突然变冷会对我们的毛囊造成损害,导致皮肤出现成片成片的痘痘,而且还特别痒;也不建议大家立即用热水冲澡,因为这样还会增加血液的循环量,导致人更加劳累,从而出现虚脱的现象。(综合)

骑行记着配个太阳镜

很多朋友平时喜欢骑车出去旅行,眼睛难免会长时间暴露在室外,受到各种意想不到的伤害。在骑行中需要我们从细节做起。在准备出行前,一定要记着给自己配备一个合适的太阳镜。

防风沙。在骑行过程中,车的速度大都能达到几十公里每小时,这时候,如果把裸眼暴露在外的话,迎面吹来的风无疑对眼睛会造成伤害。假如再遇到风沙情况,眼睛很容易会进沙子,如果不加以防护,就很容易形成沙眼,经常充血。为避免此类情况的发生,可以戴上前有挡风镜片的头盔来阻挡风沙,也可以戴防风眼镜,效果会比较好。

防紫外线和强光。在户外白天的时候,刺眼的阳光常常会照射过来,使人睁不开眼。长久如此,会使眼睛患上白内障。避免强光伤害眼睛的最有效的方法就是带上太阳镜,不直视强光。

防视觉疲劳。往往我们为了遮挡太阳强烈的光线,会带上太阳镜,但是一般的太阳镜在遮住强光的同时,也降低了周围其他光线,会让人无法清晰分辨周围的标识物,从而增加了眼睛的负担。时间一长,会让眼睛过度紧张,造成视觉疲劳。一些具有偏光效果的太阳镜可以改变这点不足。在阻挡阳光的同时也不会降低周围建筑物的分辨率,这样就降低了眼睛的视觉负担。

据新华网

