

游泳、跳绳、打球哪个运动更适合夏日?



跳绳……哪项好?

任何一项运动都伴有一定的风险,而且越剧烈的运动往往意味着风险更高。任何一项运动的好坏都不是绝对的,主要还得看运动的方式是否正确,运动的量是否合适,是否做好防护措施等。

游泳、打球、跳绳这三项运动都是在年轻人中非常受欢迎的,而且都有各自的一些优点。游泳素有“运动之王”的美称,不仅可以减肥塑形,还可以锻炼全身肌肉,增强免疫力,改善皮肤血液循环和心血管系统,锻炼呼吸系统等;打球是一

项剧烈的全身运动,同样,打球也有增强免疫力、促进新陈代谢、训练肌肉、增加活动量、加强反射力、锻炼团队精神等优点;跳绳是一种效率较高的有氧运动,只要能保证每分钟120~140次的速度,一个小时就可燃烧掉600~1000卡的热量。跳绳不但能强化心肺功能,以及身体各主要部分的肌肉,还可训练平衡感和身体的敏捷度。

在运动前做好相应的热身准备和预防措施,把握适度的运动量,便可确保运动的安全进行,作为家长可以不用太过担心。游泳建议到正规安全的游泳场,游泳前要做热身运动,做完热身运动后,要先往身上淋一些游泳池的水,使机体适应后再下水可避免抽筋。游泳的时间不要太长,要在两小时以内。

每次游完泳,要先用清水清洗眼睛,然后洗淋浴,减少患感染性疾病的几率;打球前可以先做热身运动,活动开身体。选择一双好的篮球鞋能够帮助你在篮球运动时保护双脚,也可以佩戴护踝、护膝,以及护齿等护具进行保护。运动前剪掉指甲,不要戴眼镜、戒指、项链、手表等硬物上场。打球时间应控制在1个小时左右。运动后注意补充水分和电解质,防止中暑。

尽管有人认为跳绳是很容易伤害膝盖的运动,但根据专家研究报告指出,跳绳对膝盖的冲击力只有跑步的1/7至1/2。而且只要能掌握跳绳的技巧,用脚底的前端着地,就能降低对身体的冲击。跳绳前做好身体各部位的准备运动,如肩膀、手臂、手腕、脚踝的活动。开始练习跳绳时,动作要由慢到快,由易到难。

一开始每次运动时间5~10分钟即可,再慢慢增加到10~15分钟。锻炼时地面必须平坦,最好在上面铺上地毯和软垫,而且要穿上抗震力强的运动鞋,这样可以缓和膝盖和脚掌与地面接触时的冲撞,减轻关节负担。

生命在于运动,虽然任何一项运动都伴有一定的风险,但只要做好充足的准备,运动的利总是大于弊的。当然,作为家长也可以为孩子选择一些相对较安全的运动,比如慢跑,在锻炼身体时还可以调动体内抗氧化酶的积极性,从而发挥抗衰老的作用;打乒乓球,在锻炼身体的同时还可预防近视,当眼睛以乒乓球为目标,不停地远近上下调节运动,使睫状肌不断放松和收缩,眼外肌也在不停地收缩,促进眼球组织的血液供应和代谢,从而可预防近视。

在运动前做好相应的热身准备和预防措施,把握适度的运动量,便可确保运动的安全进行,作为家长可以不用太过担心。

正值暑假,很多家长都想给自己的孩子找一项安全又有益的运动项目,游泳、打球、

项运动都是在年轻人中非常受欢迎的,而且都有各自的一些优点。游泳素有“运动之王”的美称,不仅可以减肥塑形,还可以锻炼全身肌肉,增强免疫力,改善皮肤血液循环和心血管系统,锻炼呼吸系统等;打球是一

朱新生 ZHU ORTHODONTICS

牙科矫正 中文热线: 703-786-1909
专家 (亦可接受短信) 免费咨询

儿童及成人牙齿矫正 多年牙齿矫正经验

采用 金属托槽(metal brackets) 接受多种正牙保险和分期付款
透明托槽(clear bracket) Invisalign certified
隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区 两个方便地点

Dumfries 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

Chantilly 诊所

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

Ellicott City, EZ Dental

施庆宏 牙医诊所 周末门诊

<p>DMD, MS</p> <ul style="list-style-type: none"> *波士顿大学牙科博士 *德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士 *美国牙科学会会员 *20年牙科临床经验 *上海口外主治医生、讲师 	<p>主治</p> <ul style="list-style-type: none"> ●成人小孩牙齿保健 ●补牙拔牙 ●根管治疗 ●牙冠牙桥 ●各类假牙 ●牙科急诊 	<p>特点</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆全新设备 ◆严格消毒 ◆精心诊治 ◆自费优惠 ◆接受多种保险 ◆免费咨询
---	---	---

443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

- *纽约医学院 M.D.
- *著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生
- *美国眼科专家文凭
- *Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

<ul style="list-style-type: none"> ●无刀激光白内障手术 ●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入 ●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤 	<ul style="list-style-type: none"> ●糖尿病和高血压眼底检查 ●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料) ●定制和验配普通/隐形眼镜
--	---

3-089

罗迅妍 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

<ul style="list-style-type: none"> ●美国妇产科学院院士 ●乔治华盛顿大学医学院临床助理教授 ●Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业 ●哥伦比亚大学生理学博士 ●北京医科大学本科及整形外科毕业 	<p>诊所手术</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子宫内腺清除术: 根治经血过多 ○子宫镜结扎输卵管, 不须开刀 ○松弛阴道收紧术, 改善性功能 ○痔疮切除, 乳房肿瘤切除 ○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
--	---

○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生 **自费优惠**

- 妇科年检, 各种妇科疑难病症
- 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
- 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医生

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022