

一节动感单车课下来 健身“小白”大腿疼半个月

燃烧卡路里 运动得科学

□ 晚报记者 程呈

随着气温逐渐降低，在户外进行运动受到了诸多限制，越来越多的市民转向室内锻炼身体，健身场馆的生意异常火爆。不过，对于刚刚接触健身的初学者，健身教练提醒，健身千万不可急于求成，一定要循序渐进，避免过度运动导致肌肉拉伤。

90后市民丁小玲家住迎江区港口路，今年4月份生了一个可爱的宝宝，为了能尽快恢复苗条的身材，丁女士在家门口的健身房花了1399元办了一张健身卡。

11月4日，丁女士对记者说，怀孕前自己就非常喜欢运动，经常约朋友一起跳舞、打羽毛球等，对自己的体力和身体素质还是很自信的，却没想到在一节单车课上狠狠“摔了跟头”。

“我第一天去健身房，看到里面有很多人伴随着动感十足的音乐节奏骑动感单车，非常有激情有活力，让我跃跃欲试。虽然教练不建议我这个初

学者尝试，让我先接触下其他健身项目，但是我太心急了，还是在第二天晚上就上了一节单车课。”

丁女士苦笑着继续说道，“骑了5分钟，我的大腿就开始酸痛，体力也跟不上。可我这个比较好面子，看到旁边其他健身者都一副游刃有余的样子，最后咬牙坚持骑完了一整节课。”

丁女士没料到的是，痛苦还在后头。“第二天起床，我的大腿肌肉酸痛得厉害，上下楼梯都必须小心翼翼地扶着栏杆。我当时心想，应该是我长时间没锻炼，休息两天就好了，可后来才知道是我太小看动感单车这个项目了。最要命的是上厕所，我们单位厕所都是蹲坑，每上一次厕所，都得扶墙一点点儿往下蹲，好不容易上完厕所，站起来又是一次痛苦的过程。”

大概过了半个月，丁女士的大腿酸痛感才彻底消失。“为了减轻疼痛，我在家试过很多方法，用冰袋冷敷、泡热水澡，但效果都不是很明显。就

为这个事儿，我被同事嘲笑了好一阵子。”丁女士说完，深深叹了一口气。她说，以她的亲身经历提醒所有的健身初学者，健身千万不要急于求成。

动感单车作为一种时尚健身运动，眼下颇受健身爱好者的喜爱。那么，究竟如何正确骑动感单车呢？11月5日，记者采访了健身教练黄伟。据他介绍道，和其他有氧运动一样，骑动感单车最好的方法是用合适的强度，慢慢增加持续的运动时间，如果急于求成，盲目加大运动强度，很容易造成肌肉拉伤，起到反效果。

“针对初级学员，我建议一开始先进行耐力训练，不要加入手部动作。坚持三至五天，腿部肌肉得到有效的锻炼后，就可以跟着教练加入韵律感较强的手部动作。另外，骑行时一定要量力而行，不能因为一时兴起而让自己受伤。骑行后，身体由于高强度运动可能会出现酸痛现象，一定要做一做全身拉伸，能够很好地调节肌肉酸痛。”黄伟说。

运动易受伤？原因有5点

运动导致受伤的例子不少，总结5点运动受伤的原因，如果你也容易在运动中受到伤害，就得想办法预防。

第一点：运动过于频繁

不管是运动力度过度，还是次数和频率过度，都容易影响到身体，最终我们受伤的可能性就会增加。

第二点：运动姿势的错误

正确运动姿势会让效果加倍，而错误姿势则容易损伤身体。

第三点：热身不够

热身不够充分以及没热身就运动是人们最易犯的大忌。从静止状态到运动状态，很容易因为不适应而受伤。

第四点：结束运动后没有冷身

运动前有热身，运动后有冷身。运动起来，血液会加速流淌，结束运动后不要马上休息。最好是慢慢恢复体温，可以先走一走或者做做拉伸。

第五点：一些错误的习惯

一些错误习惯往往导致我们运动受伤。比如运动后冲冷水澡，血管会异常收缩，久而久之会生病。

(程呈 整理)

安利公司亮相 2019 进博会



美国安利公司再度亮相第二届进博会，展区位于会展中心7.2号馆，属于“医疗器械及医药保健展区”

11月5日至10日，第二届中国国际进口博览会在上海国家会展中心举办。继参加首届进博会后，美国安利公司再度亮相第二届进博会，展区位于会展中心7.2号馆，属于“医疗器械及医药保健展区”。安利精选了10款纽崔莱进口产品，包括了补充每日所需基础营养素、帮助身体抵抗自由基的明星产品倍立健、卵磷脂维他命E片，还有无糖易、纤脂乐等针对现代城市族群关注的美体塑形、体重管理方面的产品。

同时，2019进博会期间，安利公司主动为上海国家会展中心VIP休息室提供空气净化器设备和XS能量饮料，为服务进博会的志愿者提供纽崔莱蛋白粉和XS能量饮料，这一举动得到了进口博览会承办单位中国国际进口博览局、国家会展中心(上海)的充分肯

定和赞许。

看好中国健康产业前景 共享中国机遇

安利(中国)1995年进入中国市场，在广州建有美国安利公司海外最大的生产基地，面积达14.1万平方米，产能超过450亿元人民币。受益于中国的改革开放政策，安利扎根中国，取得了稳健的发展，安利(中国)已连续16年成为安利全球的最大市场。

据安利(中国)总裁余放介绍，2018年中国膳食营养补充剂总体市场规模超过了4600亿元，成为全球第二大膳食营养补充剂消费市场。基于健康产业的广阔前景，安利此次参展展品，全部为纽崔莱营养保健食品系列，突出展示纽崔莱85年来坚持的“从种子到成品”的全流程质量管控体系，从

选取物种、筛选种子、选择农场，到有机种植、采收、萃取、生产、包装，每一个环节都做到了可追溯，最终为消费者提供安全有效的优质产品。自2016年3月推出海外购，特别是去年首届进博会后，安利纽崔莱加速了引进进口产品的步伐，从2016年最初的4款增加至今年的10款，截至今年9月，近4年进口产品累计销售额达32.2亿元人民币。

搭上中国发展快车 输出中国智慧

连续两次参展进博会，安利(中国)总裁余放表示：“进博会的成功举办，展示了中国的营商环境持续优化，让企业看到了中国市场的广阔前景和无限潜力，安利持续加大了对中国市场的投资”。

2019年，为优化全球供应链，安利将位于美国的家居科技生产线转移到了中国，年产能超过1100万件；因为中国在数字化、移动互联网领域在世界的领先地位，安利还将全球数字创新中心、大数据创新中心落户在了中国，未来5年，将投入2亿美元用于中国市场的数字化建设。同时，基于中国移动社交电商、移动支付、物流体系建设逐步领先于世界发达经济体的平均水平，安利也将中国市场的成功经验、中国方案和中国智慧输出到全球市场，“这是安利对推动贸易自由化和经济全球化所做贡献的一部分，更说明了中国在全球日趋重要的辐射力和影响力”，余放说。

今年9月，国家十三五科技部重点研发计划“中医药现代化研究”项目组与安利(中国)研发中心签署协议，双方合作推进中医药的标准化、现代化、国际化，用现代科学语言解释中医药，发挥中医药在疾病预防、慢性病及疑难病症、重大传染病防治中的作用。安利中国自主研发的第一款中草药产品——银杏苡蓉片，已先后在中国、日本、美国、俄罗斯等13个国家和地区上市，受到全球消费者喜爱。

余放表示，未来安利将通过扎实的研发实力和严格的科学实证检测，让产品迭代更快，推出更契合消费者需求的、个性化、定制化的产品。