



(2) 塑造美好形体。各种有氧运动都需要消耗体内的热量、燃烧体内的脂肪，运动持续越久就会燃烧掉越多的脂肪，可以降低体内脂肪的百分比。同时，在运动过程中，肌肉得到很好的锻炼，身体的柔韧度也得到很好的增强，最终达到减肥塑身的目的。

(3) 缓解精神压力。有氧运动是一种积极的情绪调节方式，它可以通过肌体神经系统兴奋性的转移和调节，缓解精神压力，起到平衡精神心理状态和改善睡眠的作用。同时，2型糖尿病患者、肥胖症患者、脂肪肝患者以及患有心律不齐、心脑血管硬化及骨质疏松的人，或是年龄大的人，也都应该做有氧运动。

有氧运动进行起来一点都不复杂，我们生活中很多运动方式都属于有氧运动，比如：步行、爬山、划船、游泳、有氧操、自行车、缓步跑、太极拳、排球、羽毛球、篮球、网球、乒乓球、交谊舞等。跑步、游泳、快走、骑车、爬山等运动是有氧运动最常见的形式。这些周期性有氧运动强度容易控制，简单易行，不需要特殊的设备，完全可以满足人们的运动需求。

85

如何预防骨质疏松症？

不论是年逾古稀的银发族，还是整日在办公楼里的上班白领，抑或是正处于成长阶段的少年儿童，都应该经常进行一些户外活动，多晒太阳，促进钙质吸收，远离骨质疏松。

要想预防骨质疏松，可以经常做一做下面的运动。

(1) 锻炼心脏和肺脏。快步走、慢跑、游泳和骑自行车，都有助于