

你知道吗

唱歌是最健康的锻炼方式

万万没想到,比跑步和游泳更健康的锻炼方式竟然是唱歌。

经常唱歌,能够起到预防和治疗疾病的作用。研究证实,唱歌是呼吸肌在特定条件下的一种运动,好处不亚于跑步、游泳、划船等。

唱歌,还能使人的血液成分发生变化,有助于提高人体免疫力。

唱歌,到底还有哪些好处呢?



提高身体免疫力

无法排遣烦闷、苦恼的时候,只要放声歌唱一小会儿,感觉心情就会轻松许多。因为唱歌时注意力集中,种种郁闷会完全抛在脑后,全身心地沉浸在歌曲优美的意境中,尽情享受音乐带来的艺术美感,从而摆脱心理束缚,让自己感到心旷神怡。

唱歌时,还可以将自己带入歌曲所吟咏的情境中,借唱歌倾吐心声,抒发情感。

据说有医学专家测试,唱歌时,特别是唱自己喜爱的歌曲时,大脑会生成和释放类似于吗啡的脑内激素。它能促进和激发免疫球蛋白和抗压力激素的增加,从而使大脑和身心感觉轻松愉快,增加身体的免疫功能。



利用腹肌收肚

唱歌时,基本呼吸方法便是腹式呼吸法。腹部的肌肉得到充分利用,促进新陈代谢,同时也可结实腹部的肌肉。

此外,使用腹式呼吸法的时候,横隔膜的活动可以调节空气的吸入和呼出量,使肺容量增加。

正确的唱歌法,不是用喉咙大喊大叫,这样不但达不到效果,还会损伤喉咙,形成息肉,造成反效果。不妨练习一下正确的唱歌法:

腹式呼吸法

“腹式呼吸法”是唱歌的基本技巧,相当容易练习,在家也可自己练。

首先,仰卧在地上或床上,在腹部放上 1~2 公斤重的物件,如书或电话簿。维持这样的姿势唱一首歌,切记要看见腹部一上一下地起伏着,确保你是用腹式呼吸。每日练习一次,慢慢就会熟能生巧。

正确唱歌姿势

唱歌的时候,能站不要坐,双腿要分开与肩同宽,身体保持平衡,并记得使用“腹式呼吸法”。

想像自己是歌曲的主人翁,投入忘情地唱,能够做到这点,将会大大提高瘦身的效果。

有一点还要特别注意,练唱的时候尽量不要喝酒。要喝的话,不如喝热茶或胖大海。



增强记忆力

老歌新曲成千上万,歌词更是内容丰富,不用心很难记得清清楚楚。因此,唱歌其实也是一种脑力劳动,要从脑海中数以亿计的信息中搜索、恢复并重现歌曲相关的内容,脑筋真得必须高速运转一番。

由于需要重复对歌词的记忆,长此以往,还能健脑,提高记忆力。



改善便秘状况

如果你有慢性便秘的烦恼,不如多唱歌,据说可以舒缓导致便秘的压力,使支配大肠蠕动的自律神经活跃。另外,唱歌时利用腹式呼吸法锻炼腹肌,亦可以刺激大肠的蠕动。



预防疾病

经常唱歌,还能消耗一定热量。因此,它也是锻炼身体的好方法。

歌唱时长短呼吸,使机体代谢增加,促进身体的新陈代谢,改善心脑血管的功能,降低高血压、心脏病、糖尿病的发生可能。



放松身心

唱歌时,人会变得紧张,但当唱完一首歌后,唱歌的人会随即放松下来。这样一松一紧的循环,可以刺激自律神经,缓解身心。



新昌县张氏骨伤医院

咨询电话: 0575-86241199 地址: 县城阳光路 1 号

【诊疗科目】

骨 科	骨伤科	内 科	中医内科
外 科	手外科	针灸科	推拿科
康复科	眼 科	口腔科	耳鼻咽喉科
妇 科	犬伤门诊		



(绍)医广(7)[2016]第 12-13-04 号