

## 科学健身

6个动作  
纠正假胯宽

几近入夏,假胯宽又成为一些女性朋友困扰的问题,它到底是怎样造成的?有没有什么改善的办法呢?陕西省体科所专业人士表示,真胯宽是天生的,胯宽的地方处于腰际往下,和腰、大腿自然衔接,更显腰细腿长。而假胯宽是后天形成的,胯宽的位置处于大腿根部,在视觉上显得有点突兀,还缩短了腿的长度,看起来不太美观。一旦出现假胯宽,往往伴随着O型腿或X型腿的股骨内旋现象。O型腿和X型腿这两种腿型,缺乏准确的力量支撑点,对关节的稳定性不利,跑步时还很容易崴脚。

究其原因,假胯宽还是生活中的不良习惯日积月累造成的。例如,坐姿不正确,习惯性跷二郎腿、盘腿等。当跷二郎腿时,大腿根部外侧容易突出,久而久之就形成假胯宽。而走路习惯“内八字”的人,更易形成假胯宽。还有久坐不动的人,臀部会松弛下垂,造成髋部的位置看起来非常低,长期下去就会形成假胯宽。另外,经常吃高脂、油腻、煎炸食物的女性,臀部和腿部根部的脂肪堆积越来越多,从而产生假胯宽的问题。

所以,平时适当的运动对假胯宽是有帮助的,陕西省体科所推荐了6个动作纠正假胯宽:

**臀桥** 做法:双腿与肩齐宽平躺,臀部保持用力状态,勾住脚尖,脚跟着地,臀部发力,往上顶;最高点躯干与大腿在同一条线上。25次为一组,完成3组。

**跪姿后抬腿** 做法:挺胸收腹,腰背平直成跪姿,固定膝关节,臀部保持紧张向后上抬腿。重复25次,换另一条腿。

**站姿侧抬腿** 做法:站立时挺胸收腹,抬腿时保持身体的平衡和稳定,支撑腿自然伸直垂直于地面;保持骨盆稳定,感受臀部侧面发力。每侧15~20次/组,完成4组。

**宽距深蹲** 做法:挺胸收腹,收紧臀部,脚尖与膝盖保持同一方向,下蹲膝盖不要超过脚尖。每次30个,完成2组。

**消防栓式** 做法:跪在瑜伽垫上,保持膝盖弯曲,大腿向外侧抬起,到了顶部后停顿一下,然后缓慢地回到起始位置,缓慢地重复动作,然后换另一边。每侧15~20次/组,完成4组。

**鸽子臀部伸展** 做法:左腿前屈膝,右腿后跪地;左腿膝盖往左侧“掰开”,尽量碰地,右腿同时往后滑动,身体往前趴,手肘触地,感受左侧臀部在拉伸,深呼吸,保持30秒后换腿重复。25次为一组,完成3组。

据新华网

## 锻炼有方

居家健身  
其实很简单

随着人们科学健身意识的提高,运动促进身体健康,养成健康生活习惯成为大家的共识。很多运动爱好者无法去户外跑步和游泳,转而选择居家锻炼、就地健身。扬州大学附属医院副主任医师时代日前表示,有很多的运动方式对环境的要求不高,甚至比跑步和游泳还要简单。“在家中的狭小空间里,坚持每天5分钟的站桩运动就是非常不错选择。简单来说,站桩就是‘站立’,双脚与肩同宽,膝盖弯曲,两臂在胸前环抱,这就是最经典的站桩姿势。根据中医的说法,站桩能够将身体气血下沉,弥补下焦肝肾空虚,上火虚浮的症状,并且有利于强健身体、调养心性。每天坚持5分钟站桩,外表虽看似不动,但体内气血翻涌,将寒病邪气驱逐出去,有助于提高免疫力。养成每天站桩的习惯,提高免疫力也是提高对病毒的抵抗力,对维持身体健康定然能够起到非常不错的帮助。”

另外,运用“腹式呼吸法”唱歌,也是非常推荐的锻炼方式。根据相关研究显示,唱歌能够显著改善人体免疫抗体细胞的数量,以达到双向提高免疫能力的效果。唱歌利用的“腹式呼吸法”,腹部膈肌会在唱歌吸气和呼气时进行运动,帮助消耗腹部脂肪,起到一定的减肥健体效果,有利于健康。另一方面,唱歌还能愉悦身心,是排解压力的手段和方式。在唱歌的时候,情绪变得乐观,多巴胺和抗压力激素分泌增加,内分泌也能受到正面影响,有利于疫情期间心理调适。

此外,每天坚持做深蹲,对腿部、腹部、腰部的肌肉都能起到非常好的锻炼效果。肌肉和骨骼得到锻炼,可以降低疾病风险,长寿的可能性也会更高。深蹲是室内健身推荐项目之一,坚持做深蹲能够从改善代谢、消耗热量、紧实肌肉、调整腰背等多个方面提高身体素质。不过需要注意的是,深蹲虽然简单,但运动的消耗量也比较大。成年人每天做20个左右的深蹲就能起到非常不错的锻炼效果,老年人骨骼和肌肉相对脆弱,根据自身情况,每天做5到10个即可。

居家运动时,最好不要选择卧室、客厅等有休息设备和娱乐设备的房间锻炼,很容易转移你的注意力,导致锻炼的时间和效果大打折扣。如果有条件的話,建议在家中专门设立一个健身角,或者在尽可能开阔和空旷的房间锻炼,锻炼的时候专心才能有助于提升锻炼效果。

据《中国体育报》

集健身、表演和竞技于一体  
小小柔力球展健康风采

程敷郁在练柔力球。

## 健身达人

今年68岁的程敷郁是通棉二厂退休人员,2005年退休后,开始学习柔力球。柔力球是把健身、表演和竞技融为一体的新型体育运动项目。由运动者手持一种特制的拍子,通过用弧形引化的方法将球抛来抛去,可以单人独练、二人对抛、多人互传,有隔网竞技、花式套路,集柔和性、刚柔相济性、技巧性于一体,动作圆灵舒展、柔中有刚,颈、肩、腰、腿得到均衡全面的锻炼,深受中老年人的喜爱。没过多久,她就喜欢上了这个项目,下定决心要一直坚持下去。

功夫不负有心人。随着时间的推移,程敷郁的柔力球技艺越来越成熟。2015年,她牵头成立了崇川区柔力球俱乐部,成员发展到现在的300多人。2010年,她被市老年大学聘为柔力球老师。2020年,着手编写柔力球教材,她编写的教材先后两次被省老年大学协会评为优秀教材。她多次带队参加省、市全民健身运动会,均获佳绩,并先后多次受到市老年体协表彰。

崇川区柔力球俱乐部的活动地点在钟楼广场。程敷郁根据季节的变化,合理安排晨练时间,许多中老年人观看柔力球晨练后,自发地加入学习柔力球

的队伍中来。少数人在学习过程中有畏难情绪,产生了打退堂鼓的想法。这时,程敷郁不仅耐心细致地做好他们的思想工作,而且不厌其烦、手把手地一遍遍指导新学员培训,不收他们一分钱。在她的精心指导下,一批批新人茁壮成长。在崇川区柔力球俱乐部成员中,50多人成为国家级教练员,4人当上了柔力球老师,还有7人成为省级社会体育指导员。

同时,程敷郁在体育馆的支持下举办了柔力球培训班,还走进街道社区,让更多的中老年人加入柔力球队伍中来,享受到健康的快乐。柔力球俱乐部成员经常说:“团队就像一个温暖的大家庭,程敷郁不仅是一个好的带头人,也是我们的贴心人。”

参加柔力球活动近20年间,程敷郁有过苦恼、有过欣慰,但更多的是收获。自从学习柔力球活动以后,虽然皮肤晒黑了,但练就了一副好身板,10多年基本上没生什么疾病;退休生活多姿多彩,300多名成员亲如姐妹,氛围十分和谐,成为市老年体协一支拉得出、打得响的老年体育团队;社会影响力不断提高,2020年被省老年体协聘为柔力球专委会委员,荣获国家体育总局社体中心颁发的柔力球一级裁判员、教练员证书,成为省级社会体育指导员。 戴卫民

## 长期不吃主食能减肥吗?

天气越来越热了,许多爱美女性也将减肥提上了日程,有不少人认为,不吃主食就能瘦,这种方式是否可取呢?

主食到底是什么?我们平时经常接触到的主食如米饭、面条、粥等,主食的主要成分是碳水化合物,碳水化合物在体内经过系列反应后分解为糖,所以它又被称为糖类,碳水化合物是为人体生命活动提供能量的主要来源。在每天摄入的食物中,碳水化合物供能应该占总能量的50%~65%,碳水化合物供给不足除了可能导致低血糖之外,身体往往为了满足需要,还会自动动用体内的蛋白质、脂肪来供能,短期之内问题不大,若长期来说,可能会导致掉头发、生理期紊乱、便秘、疲劳甚至大脑功能衰退。

中国居民膳食指南(2022)中建议,谷薯类是膳食能量的主要来源,也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源,建议成年人每人每天摄入谷类200g~

300g(其中包含全谷物和杂豆类50g~150g),薯类50g~100g(均为生重)。

从热量的角度来说,当摄入的碳水化合物超出身体的需要,就会转化为脂肪,但主食不是罪魁祸首,控制好总量才是关键。在我们的日常饮食中,可以用一定比例的全谷物和薯类代替精制米面,全谷物就是我们常说的粗粮,比如糙米、黑米、小麦、荞麦等,与精制米面相比,全谷物含有更少的淀粉、更多的蛋白质、B族维生素、维生素E等营养物质,薯类如红薯、土豆、山药等,薯类含有更高的膳食纤维,带来饱腹感的同时可以避免进食后血糖的快速升高。

像不吃主食这样的快速瘦身方法不利于减重的持续进行和身体的长期健康,在瘦身过程中,需要保持良好的饮食、运动和生活习惯,才能让身体更加健康。

南通市体育科学研究所冯泉慧