

## 科学健身

## 暴汗运动不可取

在生活中我们会看到这样的场景:运动爱好者在中午12点的骄阳下挥汗如雨,不实现目标决不罢休;还有一些普通人通过蒸桑拿、穿暴汗服、套保鲜膜等方法减肥,追求短时间内大量出汗、运动效果加倍……对此,国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任、研究员张彦峰表示,无论是出于挑战自我、追求成功的心态,还是出于暴汗能够减肥的认识,都是不可取的。

张彦峰解释说:“适度、适当的运动有益于身体健康,但如果运动强度和自己的身体机能不匹配,就会对身体造成损害。”

“运动是必然会出汗的,但是短时间内大量出汗对身体比较危险,在排汗的过程中,不仅水分大量丧失,无机盐也在大量丢失。长时间运动时,机体主要丢失细胞外液的无机盐,大量丢失会使血浆渗透压升高,并影响机体的排热过程,危害比较严重。我们通过媒体经常见到一些举重运动员在比赛前会通过蒸桑拿、穿暴汗服进行运动等一些手段来排除体内的部分水分,以此达到参赛体重要求。但是在通过称重环节后,运动员们就会及时快速补充水分和电解质,以防过度脱水导致竞技状态下下降。”

张彦峰说,要树立正确的减肥心态,明确减重与减肥的区别。减肥需要降低的是机体内脂肪的含量。而暴汗减肥是在减肥的基础上将体内的水分大量排出体外,减的是身体内水分的重量,并不比一般减肥消耗更大。出汗多少与燃脂效果也没有必然关系,因为脂肪分解产物中84%是二氧化碳,是被肺呼出体外的,换句话说,运动1小时消耗的热量是固定的,和是否暴汗没有关系。“在减肥过程中,比起单纯关注体重的变化,更应该结合围度和体脂率等综合评估。”张彦峰补充道,“经过长时间、系统科学的运动后,身体的各项指标都会向好的方向发展。有时候经过长时间运动体重不减反增,这在减肥过程中是很常见的一种现象,因为同重量的肌肉体积不到脂肪的三分之一,所以就算体重变重,其他指标是在不断优化的。再加上个体的性别、身高、骨骼形态基础、肌肉含量和脂肪分布不同,减肥过程中采用的运动方式或强度也不同,都会在减肥过程中产生不一致的效果。此外,通过盲目的节食减肥,体重虽然也会下降,但减少的大部分都是体内的水分和肌肉等,并不是脂肪。所以对于减肥者来说,体重上的变化不是绝对标准。”

据《中国体育报》

# 坚持打球4年 快乐“羽”他相伴

## 健身达人

2019年以来,缪亦刘坚持每周6天打羽毛球,“打球不仅充实了我的业余生活,还锻炼了身体,得到很多快乐。”他说。

缪亦刘是个活泼快乐的小男孩,从小喜欢运动。爸爸妈妈看他浑身有使不完的劲儿,决定让他到体校参加训练。“起初选择的是蹦床,因为他觉得蹦蹦跳跳很带劲。”缪亦刘的爸爸刘晓峰说,蹦床教练觉得缪亦刘将来的身高不太适合这项运动,建议他试试羽毛球。2019年初春,缪亦刘成为市儿童业余体校羽毛球一队队员,当时他还是一个五龄童。

刚开始,缪亦刘觉得打球就是玩,很带劲。缪亦刘的教练任治钧曾是省优秀运动员,在任教练的悉心指导下,他对这项运动有了一定了解,意识到这是一项充满挑战的运动项目,“参加比赛时,遇到水平比我高的对手,觉得每个球都很难打。”让爸爸妈妈感到欣慰的是,缪亦刘没有知难而退,困难让他觉得打球更有趣了。“我最喜欢的运动员是林丹,他在比赛场上表现得非常坚定和自信,我要向他学习。”小家伙这句话让大家忍俊不禁。

自从接触羽毛球,打球成为缪亦刘几乎每天的必修课,每周一至周六都会到体校打球,寒暑假期间每周训练6个白天。这4年,爸爸妈妈一直悉心陪伴他,风里来、雨里去,从不轻易落下训练课。“他很喜欢打球,羽毛球运动能带给他不少帮助,我们全家人都全力支持他。”缪亦刘的妈妈缪梦桔说。

牵手羽毛球,让缪亦刘拥有了强健的体魄。这4年,他身体很少有小小



缪亦刘在训练。王全立

病,即便遇到流感,吃药没几天就会痊愈,从没影响他的学习。缪亦刘的个头长得更快了,即将升小学三年级的他,已经冒到1.54米,“我现在是全班最高的,以前我在班上可没那么高。”小家伙自豪地说。

牵手羽毛球,提高了缪亦刘的挫折承受能力和与他人相处的能力。“平时遇到困难时,他没有一般孩子那么敏感,和同学相处得很好。”缪梦桔说,平时带缪亦刘到游乐场或是在饭店吃饭,他很快就和陌生的小朋友玩到一起。

“缪亦刘是个阳光快乐的孩子,他主动照顾年龄小的球员,和队友们相处融洽。可能是年龄的关系,他更崇尚进攻型打法,他杀球犀利,从进攻中获得更多的打球快乐。”教练沈鑫这样点评缪亦刘。

不知不觉中,缪亦刘和羽毛球运动打了4年多交道,当被问到今后想让儿子成为一名专业运动员,还是一个羽毛球爱好者时,刘晓峰回答道,“一切随缘。他能在打球中获得健康和快乐,就是最大的收获。” 本报记者王全立

## 飞盘遛娃,让快乐“飞”起来

飞盘运动是一项既有趣又富有挑战性的运动。不仅让孩子们的活动变得轻松愉快,还鼓励他们通过游戏锻炼身体。在这个过程中,孩子们不仅锻炼了他们的反应能力、身体平衡能力和手眼协调能力,而且还在玩耍中收获了快乐和友谊。

此外,飞盘运动是一项团队合作的运动。它需要孩子们学会与他人合作、沟通和协调,有助于培养团队合作精神和竞争意识。在这个过程中,孩子们不仅能够享受到运动的乐趣,还能从中学会与人相处和合作的技巧。

最重要的是,飞盘运动是一项安全且环保的运动。它不需剧烈的运动,不涉及激烈的身体对抗,不易造成伤害。

此外,飞盘运动所需的场地不大,只需一片开阔的草地或广场即可进行。这不仅让孩子们的活动更加安全和轻松,还能保护环境、减少污染。

你丢我接是飞盘运动的基本玩法,但是丢和接之间却蕴含着许多技巧。若想玩出水平、达到健身的目的,必须掌握一定的技巧。掷飞盘最常用的有反手掷飞盘和正手掷飞盘,两者都

是利用腰腹核心发力至上肢,肩与手臂相互配合产生鞭打动作,最终将飞盘掷出,其最主要的动作要领是核心发力、送手和抖腕。接飞盘的主要技术动作是薄饼式接盘(双手夹盘)。这一方式最为稳妥,是初学者最先掌握的接盘方式。

儿童飞盘运动可以分为不同的项目和游戏,例如飞盘接力赛、飞盘投掷比赛、飞盘接球比赛等。这些项目可以根据儿童年龄和能力不同进行适度的调整,保证儿童在游戏中得到适当的挑战和乐趣。

家长们要购买合适的飞盘,确保飞盘的大小、重量适合孩子的年龄。另外,儿童应该穿着合适的运动装备和鞋子,在成年人的监督和指导下进行。

虽然儿童参与飞盘好处多多,但也有“雷区”要避开。首先要注意器材的选择,年龄小或刚接触的孩子,最好选用尼龙或泡沫材质的软飞盘,轻盈防震,速度比较慢,打在身上也不疼。此外,活动前要做好热身,尤其孩子的小手要充分活动开,避免扑倒地造成伤害。南通市体育科学研究所卞保应

## 锻炼有方

健康瑜伽  
调理身心

长时间看手机、电脑屏幕或伏案工作,容易导致头部前引的问题,这绝不可忽视。日前,来自上海的瑜伽教练婷婷分享了一组颈部伸展和对抗的瑜伽练习,帮助提高肩颈稳定性,缓解酸痛僵硬,改善不良体态。

**简易坐调息** 小腿自然交错,收腹,臀部坐在垫子上,保持脚掌往回勾,找到收核心脊背延展向上的力量,双手放松搭在膝盖上。呼气时,双肩放松向下沉,自然调整呼吸,感受身体的稳定。

**十指交扣上举式** 收腹部,吸气双手向上高举过头顶,十指交扣翻转掌心向上推,感受肩胛骨向下沉,背部挺拔向上,把肋骨和腹部收进去,掌根内侧继续向上,找到胸腔和腋窝有打开的感觉,呼气双手解开落回身体两侧。

**简易坐侧弯** 盘腿坐姿,手扶膝盖,脊柱向上挺拔。吸气时双臂提起,呼气时身体向右侧弯,右手落向地面,左大臂贴着耳朵,手指尖伸向右上。身体向右,坐骨左侧抬起,身体慢慢向下,目视前方。呼气回到坐姿,换到对侧重复。

**坐姿颈部伸展** 盘腿坐姿,保持背部挺直,右手放在膝盖上。吸气,左手向上伸直,摸到右耳朵。呼气,扶住头部,侧弯到左侧,感受颈部与肩膀的伸展,力量可自行控制。慢慢还原,换到对侧重复。

**猫牛式** 双手向前,双膝落在垫子上,双手、双膝打开与骨盆同宽。吸气时,塌腰翘臀锁骨骨间打开伸展颈部;呼气时,收腹弓背低头,眼睛看肚脐,把肩胛骨中间的位置推饱满。

**婴儿式** 双手放至肋骨两侧,收腹部,双手撑起身体,将双膝落在垫子上微微向前,脚背向下压,用手推将臀部坐向脚跟。如果做不到,也可以用手推的力量去找这个方向。吸气时,继续将双手向前向远;呼气时,肩膀外旋打开,远离耳朵,尝试将额头落在垫子上放松呼吸,可以更多地将呼吸送到整个后背。

**婴儿式侧弯** 保持在婴儿式的中立位,收腹部,臀部不要离开脚跟。双手带动身体向右侧斜前方延伸,感受左侧腰、后背的伸展。吸气时,收腹部双手带动身体回正,换到对侧重复。

**金刚坐调息** 保持双膝并拢,收腹,双肩放松,双手自然放至大腿上或腹部前侧。闭上眼睛,舒展眉心,放松呼吸,感受一整套练习带来的身体变化,下一次呼气时,慢慢睁开眼睛。

据《中国体育报》