

科学锻炼

运动助力
开学好状态

体育运动有助于学生调整身心状态,快速适应新的学习生活。那么,新学期应如何科学展开运动?

国家体育总局运动医学研究所运动医学监督研究中心主任张剑梅提醒,开学后可循序渐进地恢复运动,从中低强度的运动开始。张剑梅建议:“比如说可以在体育课中做一些体育游戏,然后在运动前充分拉伸,再慢跑10分钟,随着慢跑时长在每节课中逐渐增加,这样一星期之内就能恢复到正常运动负荷了。”

此外,恢复到正常状态后,不少学生会不自觉地开始在操场上长时间挥汗如雨地运动,同时伴随着运动前不做准备活动、剧烈运动后忽视放松拉伸的现象,甚至大汗淋漓跑进室内后马上就餐或学习。专家提醒,这些行为容易造成肌肉、关节的拉伤和扭伤,或因大脑缺血发生头晕、呕吐,甚至昏厥现象。因此,学校和家长应该帮助儿童青少年养成良好的运动习惯,运动前后做好充分的准备和放松活动。

专家表示,无论是儿童青少年,还是已成年的大学生,只要科学地逐步增加运动时间和强度,逐渐增加运动量,就能使身体机能和运动能力不断提高。“除了学校安排的体育课外,家长和学生也可以在课后自行安排一些体育锻炼。对于幼儿园和小学的学生来说,家长应该以兴趣为导向,让孩子自发参与更多的运动项目,健康快乐成长。”

上海体科所专业人士表示,进入秋季后,昼夜温差变化明显,如果不加注意,积累的疲劳可能会在这个时节爆发,可以利用良好的睡眠帮助自己尽快恢复精力。该专家表示,“入睡时人体体温通常较高,而秋季昼夜温差增大,这会导致之前舒适的睡眠温度在入睡后或凌晨变得偏低,影响睡眠质量,可以适当提高空调温度,或改用电扇、空调扇降温,及时更换较厚的毛毯或被子以应对温差。”专家同时提醒,睡前洗澡也应降低水温,不要把洗澡水的水温调得太热。虽然热水淋浴能达到放松的效果,但是体温过高会更难入睡,建议可以提前洗澡,或在洗澡结束之前适当降低水温。

国家体育总局运动医学研究所运动健康中心主任厉彦虎呼吁学生在课间走出教室。“不是必须到训练场踢个足球才叫锻炼,锻炼是无处不在的。”他认为脊柱课间牵拉操、睡前的脊柱平衡操等也是运动锻炼的好方法,孩子们可以将这些运动方式融入学习生活中。

据《中国体育报》

张俊坚持34年
在乒乓球运动中
收获人生财富

健身达人

周三傍晚,南通职业大学教师张俊出现在南通濠友乒乓球俱乐部,一身运动打扮的他显得活力四射。完成准备活动后,张俊与一名球友开始对练,强劲有力的弧圈球、娴熟自如的摆短,显示出他不俗的乒乓球底蕴。

张俊8岁牵手乒乓球,和这项运动打交道已有34年。“当时我在通师二附上学,教室外有乒乓球桌,看到一些大孩子玩得开心,我很羡慕,很快就迷上这项运动。”张俊告诉记者,没多久时间他觉得和同学打球不太过瘾,索性跑到体校练球。正规系统的训练让他逐渐摸索到这项运动的真谛,在乒乓世界健康快乐地成长。

说起来,张俊和两位南通籍奥运冠军还是师兄弟关系。他是李菊的师弟、陈玘的师兄,原来他的两名教练张炳泉、穆志祥是两位名将的启蒙教练。在两位名帅的指点下,张俊练就了扎实的基本功,秉承两面反胶弧圈球打法的他,在球场上颇有竞争力。

种种原因,张俊没有走进省少体校大门。“未能成为一名专业队员多少有些遗憾,但乒乓球成为我一生的爱好,这让我感到很欣慰。”他说。

这二三十年,乒乓球一直是张俊的一个标签。当年在东南大学读书时,他是校队主力,取得过在宁高校大学生乒乓球赛混双第一等佳绩。工作后,他是单位乃至系统的球队骨干,夺得过2019年全国新区经开区首届职工运动会混合团体冠军等佳绩。2020年举行的省第八届全民健身运动会,张俊勇夺30~39岁年龄组男单冠军。



张俊与球友切磋球技。

2021年,他代表南通职业大学夺得市高职院校教师职工杯乒乓球赛团体第三。

“我每周打四五次球,乒乓球丰富了我的业余生活,认识了不少球友,为我的8小时工作之外增添了色彩。还有,这个特长让我能在业余时间辅导一些青少年,算是为社会做点贡献吧!”张俊欣慰地说。

在他的眼里,打乒乓球不仅仅是一种娱乐方式、一个健身项目,还教会他其他东西,“随着年龄的增长,我对乒乓球的认识与日俱增。比如说,打乒乓球提高了我的受挫能力,任何一场比赛,随时有可能面临困局,体育比赛的最大魅力就是比赛中努力扬长避短,化被动为主动,把这些心得运用到工作和生活中,就是一笔财富。”

本报记者王全立

跑步真的会加速衰老吗?

说到跑步,会有一些人异口同声地说道,经常跑步的人容易未老先衰,特别是跑马拉松的人,不信可以瞧瞧中央电视台体育频道的主持人于嘉。42岁的于嘉面容消瘦苍老、头发花白,看上去远比同龄人衰老,而他正是一名资深精英跑者。他的显老真的是因为经常跑马拉松导致的吗?

人类衰老和患病的根源在于我们身体产生的氧自由基。经常跑马拉松的人,身体一直处于高耗氧的状态,不可避免地产生较多的氧自由基,而氧自由基就是在吸入氧气后,细胞使用氧气时产生的副产品,也叫反应性氧气分子。为此,大家很容易联想到运动产生大量氧自由基,对身体造成了损伤。

据科学证明,虽然我们的身体不可避免地受到一些氧化损伤,但同时也会产生更好的适应机制来减少氧化损伤。长期户外跑步让人觉得“衰老”的罪魁祸首其实是太阳光中的紫外线。有些人在太阳下跑步,未做好防

晒措施,而为了防止紫外线的伤害,我们的身体会分泌更多黑色素颗粒,久而久之,皮肤变黑、变粗糙,看上去就显得衰老了。所以,长期跑步让人衰老只是表面现象,更是彻底的伪科学。

实际上,跑步非但不加快衰老,还可以抗衰老。有科研人员跟踪研究了每周跑数十公里,且坚持数年之久的专业运动员,发现他们血液白细胞的端粒比普通人的长,端粒酶活性也更高,而端粒越长越能延缓衰老,此外,他们的心率也较慢,血压和胆固醇水平较低。长期进行相对高强度的有氧运动,比如跑步,能使最大有氧能力增强25%,相当于减去10到12岁的生理年龄,而且跑步能够有效增大肺活量,促使肺功能增强,有利于人体推迟身体的老化过程。

很多坚持跑步的人看上去远比实际年龄年轻,就是这个道理。当然,前提是避开太阳直射的时间段,保证良好的睡眠和合理的营养。

南通市体育科学研究所汤剑文

锻炼有方

你的身体姿态
正确吗?

脊柱侧弯是影响我国儿童青少年健康成长的重要问题。久坐、长期伏案会对脊柱造成很大伤害,脊柱变形不仅会引起神经疼痛、关节疼痛,还伴随着很多内科问题,如脑供血不足、神经障碍,严重时还会产生视觉障碍、嗅觉障碍、听力障碍等。

“想要脊柱健康,首先要从姿态做起。”国家体育总局运动医学研究所运动健康中心主任厉彦虎表示,青少年应有科学的读、写、坐、站、睡姿。对于开学后长时间回归书桌前的学生来说,保持良好坐姿和写作业姿势格外重要,否则极易引发脊柱侧弯。

厉彦虎介绍,标准坐姿应是:椅背向后倾斜90°至120°;找到坐骨,把臀部移到座位的后面,坐正,身体与地面基本垂直,腰背部和臀部向后靠在椅背上,上身自然挺拔并放松,膝盖弯曲90°左右,双脚平放于地面或放于稳定的平面上。双目平视,下颌和头微收,回落肩上,肩部和上臂与身体保持平行,尽量与地面保持垂直,两侧肩胛骨下沉略向后收缩,同时上臂稍微外旋,打开胸腔,双手自然下垂或放于大腿上。

写作业时身体位置姿势口诀要记住“三个90°”:髋关节、膝关节、肘关节均保持90°。而控制用眼距离、保持正确姿势的口诀是“三个一”:手离笔尖一寸远、胸离书桌一拳远、眼离书本一尺远。使用手机等电子产品学习和娱乐时,也需要保持良好坐姿或站姿。双手持握电子产品,使电子屏幕与视线等高。对使用时间也需要进行严格控制,近距离用眼20分钟,要远眺20英尺(6米左右)以外,至少20秒。

此外,需要注意的还有站立和睡眠姿势。站立时应身体重心在双脚之间,落在脚的后1/3、内足弓的最高点,足趾有意识地抓地,膝盖和脚尖的方向保持一致,臀部和腰腹要有意识地收缩,肩部保持下沉,锁骨向两端延伸,胸腔打开,下颌微收,头部落于肩部正上方,不要前倾。最常见的睡姿是仰卧和侧卧。仰卧时,枕头下缘抵在肩上,头后枕部放于枕头中间,这样背部和脖子的肌肉最为放松。膝下可垫软枕,缓解整个腰椎张力。侧卧时,头部较肩部微微向后,双髋及双膝略屈,保持肌肉自然松弛,两腿间可夹软硬、高度适中的软垫支撑。可在胸前放置一个抱枕,保证骨盆与躯干稳定和平衡。

据《中国体育报》