

健康快车

小动作放松颈背

长时间伏案工作后会感到胸前肌肉紧绷,久而久之身体的不良姿势可能会引起胸背部肌肉失衡从而导致含胸驼背的情况出现,不仅影响体态美观,有时还会导致胸椎灵活度受限。

国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科主任医师娄志望日前推荐了一组放松肩颈、避免驼背的动作,供大家训练参考。

动作一:仰卧抬头

平躺在垫子上,收紧下颌,让头枕部轻轻离开垫子,做点头的动作。一个动作停留3至5秒,连续做8至10个为1组,进行2至3组。

注意:切记要收紧下巴,把动作放慢一点做到位,感受颈部肌群在发力。保持肩部下沉,不要靠双肩的力量让头部抬起。

动作二:俯卧抬头

俯卧在地面上,双手屈肘外展,像青蛙一样趴在地上;收紧下颌,抬起头部。一个动作停留3至5秒,连续做8至10个为1组,进行2至3组。

注意:最重要的是感受到下颌收紧,上颈段用力收缩,避免耸肩和用双手去做支撑。如果出现了疼痛、麻木,或者有头晕不舒服的感觉,要停止训练,建议去看医生。

动作三:胸椎伸展

首先选择一把有靠背的椅子,靠背注意不要太高,坐的时候臀部尽量后移,后背靠紧椅子背,双手屈肘向后伸展,可以双手叠加在一起,用手指去找脊柱的位置,整体去做胸椎上部的向后伸展。这个动作保持15秒左右,重复练习,每天坚持3至5组,也可以根据自身情况增加锻炼的次数。

注意:夹紧双上肢和头部来稳定颈椎,做胸椎伸展的同时,可以对上臂部的三头肌、背阔肌和胸部肌群起到牵拉和舒展的作用。感受胸椎充分舒展即可,避免出现不舒服的感觉。

动作四:脊柱旋转

采用“二郎腿”坐姿,抬起右侧的腿搭在左膝盖上面,用左手去稳定右膝盖,身体向右侧充分旋转,用右上肢扶住椅子背,让整个脊柱尤其是胸椎部位去做充分旋转;恢复初始坐姿,进行反向训练。每侧充分旋转后保持15至30秒钟左右,可以重复训练。

注意:不要为了追求旋转的幅度出现耸肩情况,在自己的极限处保持住即可。

据《中国体育报》

锻炼有方

防跌倒功能训练

随着年龄增长,跌倒的发生率越来越高。跌倒危害很大,轻者局部疼痛影响行走等功能,重者造成脑外伤或股骨、颈骨骨折等,进而导致卧床不起产生各种继发性严重问题。跌倒是多因素互动的结果,其中因年龄增加或平时缺乏运动锻炼所造成的下肢肌力减弱、平衡能力下降和本体感觉功能迟钝是重要原因。

为了增强足部功能,可以利用晚间看电视的时间或者其他坐着休息的空隙,进行如下几种功能训练,可以达到改善踝关节活动度、增强足踝本体感觉功能、锻炼足部小肌肉群以达到更好控制足踝关节运动的目的,实现预防跌倒,避免严重损伤。

1.来回踩踏练习



光脚或穿鞋做来回连续踩踏动作,类似于踩踏旧款缝纫机或开车踩踏和放松刹车。整个足部腾空或脚后跟着地进行均可。动作快慢可自行控制,以无痛为原则,达到少许肌肉酸痛后可休息1分钟后继续进行。每天可利用任何时间段进行练习,每组重复10~20次,组数不限。两侧脚交替进行。

2.写数字字母练习



光脚腾空试着用大脚趾作为虚拟笔在空中写阿拉伯数字或者拼音字母。注意仅仅足踝以下运动,而整个小腿或臀部不动。具体能连续写几个数字或拼音字母则无所谓,感觉肌肉酸痛可休息1分钟后继续,逐渐增加“写”的量或练习时长。两侧脚交替进行。

3.足抓地练习



把一条毛巾平整铺在地面上,然后试着用脚趾抓住毛巾并弄皱,揉成一团。每抓一次后一定要再次伸展脚趾,尽可能多地抓住毛巾。每只脚每次重复3组,每组10次。两侧脚交替进行。

南通市第二人民医院魏勇

陆军提升自身专业知识,带动一批人参与进来—— 把运动经营成职业

健身达人

“以前在企业从事管理工作,由于长期加班和坐办公室的原因,身体一直处于亚健康状态。”如今,陆军是南通市马拉松协会核心成员之一,回想起曾经的自己,他感慨万千。

2014年左右,在家人的鼓励下,陆军开始游泳。通过一段时间的锻炼,他结识了一批运动爱好者,在他们的鼓励和陪伴下,陆军的身体逐渐强壮了。2015年5月,陆军加入了一支户外冬泳队,并一直坚持到现在,这也为他的运动生涯打下了基础。

“在坚持户外游泳的那段时间里,我得到很多高水平前辈的指点,这让我在2016年6月29日成功横渡了琼州海峡。”陆军笑着说。

有了横渡琼州海峡的经历,让陆军从对于运动的喜欢变成了热爱。他不断提升自己的运动专业知识,带动了一批人参与到运动中来。

2016年以后,陆军开始参加铁人三项赛、马拉松赛等赛事,通过以赛带训,更多了解了两项赛事的相关知识和规则。2018年,陆军作为发起人之一与一群南通铁三爱好者,共同成立了南通市铁人三项运动协会。2019年,他又参与成立了南通市马拉松运动协会。

有了运动协会,陆军能做的事情也变多了。田径二级裁判员培训班、三级社会体育指导员培训班、路跑社会体育指导员培训班等,在陆军和其他运动爱好者的共同努力下,这些提升大家运动认知和理解的活动越来越多。

“除了培训以外,我市马拉松协会还承办过两届紫琅半程马拉松赛,鲜花小镇越野赛,都市农业公园的接力赛和



10公里挑战赛,老洪港湿地公园半程马拉松赛和全程参与策划、组织、实施的接力赛,狼山森林公园10公里精英赛等一系列活动和赛事。”这些赛事活动,陆军全程参与策划、组织、实施,可谓全身心扑在了上面,并将此作为了自己的一个职业。为了能够更加规范地运营好赛事,陆军通过3年时间的培训,拿到马拉松学院路跑赛事3本专项证书。

“之前对一些比赛规则和竞赛要求了解不全,导致队友包括自己都有犯规行为,为了能够健康快乐地运动,提高自己运动水平,在这几年里我通过考试拿到游泳、铁人三项、田径的教练证、裁判证。”陆军表示,有了这些专业知识,后期带动身边的人员训练、比赛,就可以更加科学地去完成,减少运动风险。

本报记者李波

老年人耐寒锻炼正当时

科学健身ABC

进入深秋,气温逐渐降低,此时正是耐寒锻炼的好时机。通过耐寒锻炼,可以增强身体的适应能力,提高免疫力,预防感冒和其他疾病。

秋季锻炼可以缓解身体自然疼痛。专家认为,如果感到膝盖、肩膀、背部或脖子疼痛、僵硬时,休息并不是最好方法。长期坚持有氧运动的成年人同那些总是喜欢躺在沙发上的人相比,肌骨骼不适的概率低25%。运动可以释放出内啡肽,它是身体疼痛舒缓剂,还可让肌腱不易被拉伤。运动还可以增强老年人的心肺功能,坚持长期体育锻炼的人,心脏收缩有力,可以使供应心脏组织的冠状动脉的口径加大,增加单位组织中毛细血管的数量。

同时,适当运动不仅加快新陈代谢,它还可以提升身体免疫力,帮助对抗感冒病毒和其他细菌的入侵。

进行耐寒锻炼,可选择登山、步行、太极拳、洗冷水浴、骑自行车。冷水浴指用5至20摄氏度之间的冷水洗澡,秋季的自然水温正是在这一范围内。

冷水浴的保健作用十分明显。首先,它可以加强神经的兴奋功能,洗浴后精神爽快、头脑清醒。

其次,冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称作是“血管体操”。

洗冷水浴还有助于消化功能的增强,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

国家级社会体育指导员赵杰表示,老年人户外健身前可以先在室内走动走动,活络一下关节、肌肉,觉着有明显暖意时,再外出锻炼。深秋早晚室外气温较低,体表血管遇冷收缩,血流缓慢,肌肉的黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,极易发生运动损伤。热身准备活动可采用慢跑、擦脸、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等。

需要注意的是,秋季人体的柔韧性和肌肉的伸展度下降,运动前热身要以舒展肢体为主,运动中不应突然加大运动量。北京中医药大学东方医院副主任医师扈新刚表示,冬季锻炼时,运动量宜由小到大逐渐增加。尤其是跑步,不宜骤然间剧烈长跑。老年人冬季健身更是应该以轻柔为主,如散步、快走等,如果老年人有长期坚持的运动习惯也可以一直坚持。据《中国体育报》