

残疾人朋友走出家门参加康复锻炼 健身路上，他们努力不掉队

健身达人

在刚结束的杭州第4届亚残运会上，南通籍运动员钱王伟、顾小飞勇夺4金。在南通，还有很多残疾人，他们虽然不是运动员，没有机会上正式赛场，但他们同样热爱生命，勇敢地走出家门参加体育活动，从运动中享受快乐，通过康复健身融入社会，共享幸福生活。

轮椅篮球同样精彩

和煦的阳光洒在篮球场上，5位坐着轮椅的肢体残疾人正在打篮球。“球进了！”场上，顿时响起了热烈的欢呼声，几位残疾人脸上洋溢着灿烂的笑容。“那天，投篮正好命中，照片是通过蓝牙控制用手机拍摄的。”10月31日，南通开发区小海镇轮椅篮球队队长管忠善说。

管忠善今年57岁，34年前因一场车祸导致截瘫，只能与轮椅为伴。“年轻时，做过泥水匠。”他说，车祸以后进过厂，还磨了10余年剪刀，近几年居家养老，“我们残疾人体质较差，缺乏运动，要多到户外运动，晒晒太阳。”一年多前，管忠善、施斌、高杰等肢体残疾人组建了小海镇轮椅篮球队。

“我们每次打球约两小时，活动筋骨为主。”管忠善坦言，因为队员们都坐着轮椅，无法在篮球场上滑步、切球、传球，“说实话，我们坐在轮椅上投篮，命中率很低。但每次打篮球，大家都很开心！”

今年8月上旬，管忠善和队员们参加了南通肢协组织的第十四次全国“肢残人活动日”文艺汇演，他们在舞台上表演歌舞《南通轮椅团队歌》，展现出坚强乐观的精神风貌，博得观众们阵阵掌声。

一年参加“2+8”比赛

10月29日，2023舟山群岛铁人三项赛在朱家尖南沙景区鸣枪开赛，820名来自全国各地的铁人三项运动员及日本、韩国、美国等地的外籍选手参与比赛。我市知名网红



包汉明跑步场景。

“包一手”，参加了这次比赛。今年4月至今，他共参加了2场半程马拉松比赛、8场铁人三项比赛。

“包一手”本名叫包汉明，今年42岁。8岁那年，放学路上，他在煤场无意中捡了一根雷管并拉动，从此失去右臂。虽然命运多舛，但包汉明身残志坚，性格开朗。1997年，在一位球友推荐下，他加入江苏省残疾人协，命运的齿轮开始转动。

包汉明曾在省残疾人游泳锦标赛获奖，后改练自行车，入选省残疾人自行车队。2001年，他参加第六届全国残疾人运动会，以优异的成绩获得10公里个人计时赛第一名等，并入选国家残疾人自行车队。在队训练期间，他多次参加全国残疾人自行车比赛，均有斩获。

“退役后，我走上创业道路，开过网吧、宠物店、奶茶店等。”包汉明说，近几年，制作传统茶食，经营“天生港草鞋底”，做出了南通人记忆里的味道。包汉明坦言，现在锻炼、参赛重在参与，成绩并不重要了，“我还喜欢逗抖音，用视频记录美好生活，这些都是很好的素材。”

比赛达人透露决胜秘诀

10月11日，“筑爱助残 同心共赢”崇川区第12届残疾人运动会

在学田公园举行，来自该区各街道的80名残疾人朋友参加了报纸“拔河”比赛、轮椅投篮比赛、桌上冰壶比赛等7个比赛项目。

“我参加了报纸拔河、公鸡下蛋两项比赛，分别获得一等奖、二等奖。”10月31日上午，53岁的先天性白内障患者孙洪开心地告诉记者，“奖品是空气炸锅和火锅一体锅，拿回家正好用。”孙洪虽然视力障碍，但酷爱运动，喜欢跑步，参加过多届残疾人趣味运动会。

“我参加过蒙眼敲锣、乒乓球托球跑等多项比赛。每次比赛，基本上都能获奖。”孙洪笑着说，比赛有技巧，领悟到获奖机会就会增加，“这次比赛，报纸‘拔河’比的是‘轻’功，哪一方报纸先破就输了；公鸡下蛋比的是‘硬’功，规定时间内，谁下的‘蛋’多就赢。”

崇川区残联党组书记、理事长孙燕说，残疾人可以按照自己兴趣爱好和身体实际状况参与体育运动，享受运动的快乐和成就感。残疾人趣味运动会连续办12届，为辖区残疾人朋友搭建展示生命力量、快乐运动的舞台，希望他们经常走出家门参加康复健身，更好地融入社会，共享幸福生活。

本报记者尤炼

锻炼有方

老人健步走 注意科学性

中国老体协健步走专委会副秘书长姚新新介绍：“健步走可分为徒手走和持杖走。健步走不仅是日常的健身，还是休闲活动，走进大自然，体育+旅游，徜徉在山、林、湖、海之间，强健体魄，愉悦身心。还可以参加国内外的比赛和许多大型活动。”不过，姚新新提醒中老年朋友，健步走也要讲究科学，下面这些事项一定要注意。

健走锻炼需全面进行

徒手健走，也要做些柔韧、力量、平衡的辅助练习，以避免肌肉萎缩。最好是持杖健走，因为持杖走路的同时，颈、肩、腰、手腕部的肌肉都得到锻炼，增加了力量练习的时间。

另外，健走手杖操也可锻炼全身，是利用两支手杖，实现支撑、杠杆、联动、手杖花四种持杖的拉伸动作，可使关节活动更加充分，肌肉拉伸更加到位，完成许多徒手操无法实现的柔韧练习。每次运动前热身，运动后拉伸是非常必要的，可降低运动损伤风险。

走出效果掌握三要素

要提高健身效率，就要讲究有氧运动的三要素：达到有效运动强度、适度延长每次的运动时间和保持合理的运动频率。健步走也是如此。

健走后有点喘，但不到气喘吁吁的程度，尚能正常交谈，这就是有效运动强度。

每次活动要持续20分钟以上，这样才能消耗身体里的脂肪提供能量。例如，锻炼半小时可有10分钟消耗脂肪，若延长到1个小时，虽然运动时间只增加1倍，但消耗脂肪的时间却增加4倍。

关于控制运动频率，因为走路运动强度低，可以每天锻炼，每天走七八千步即可。至少隔天锻炼一次，间隔时间太长、健身效率会降低。

走姿正确保护膝关节

从行走的技术角度来说，一定要膝盖朝前，脚尖朝前。保证髋关节、膝关节、踝关节的力线在一条直线上。膝关节在弯曲时，具有左旋右旋的功能。当膝关节内扣，偏离髋、膝、踝一条直线的力线时，极易受损。因此，要避免急停急转（尤其上下台阶）等动作，注意到这点即便膝关节软骨已经有了较大的磨损，也可以进行行走锻炼。若再使用两支手杖，则保护效果更佳。

健走后脚跟落地后，要加快脚掌滚动，以减轻后脚跟触地的时间和压力。行走时步幅不宜过大，避免前摆腿落地时与地面夹角小，加大对膝关节的冲击。若是长距离行走，可变化行走姿势。

据《中国体育报》



CFP供图

残疾人士如何有效健身？

科学健身ABC

众所周知，致残后身体会发生许多变化。比如活动量的降低会导致心血管系统功能低下，饮食习惯未改变的同时，活动量减少，可能会导致体重超标。事实上，这些不利影响可以通过适当健身进行控制，以下是一些动作训练。

手动轮椅的推动锻炼 从光滑的地面开始，逐渐增加推动的距离和坡度。即使刚开始时只能推1米，只要坚持下去，依然可以达到

训练目的，有利于心肺功能和手臂力量的发展。

肢体肌肉力量训练 使用弹力带、水瓶、罐装豆子或任何有一定重量的东西来作为锻炼器械，依据自身特点，锻炼相应肢体以增加或维系肌肉量，防止肌肉萎缩和关节活动度降低。

使用小型健身设备 可以购买能够居家使用的小型简易健身设备，比如手摇式或脚踏式主动-被动锻炼的自行车，维系心肺功能及肢体肌肉关节运动功能。

购买或自制辅助设备 如果手

不能有效抓握锻炼设备，可购买或自制辅助设备，把手绑在哑铃、重物或手摇自行车把手上，实施健身动作。

健身搭档或家人的协助 如果不能独自锻炼，可以寻求健身搭档的帮助，辅助固定肢体或协助进行运动。

多参与各种户外活动 自然环境非常有益于残疾人的躯体功能和社会心理功能的改善。寻找和挖掘能够到达的公园或其他公共场所，积极参与户外活动。

南通市第二人民医院魏勇