

## 健康快车

冬季健身  
中低强度是首选

进入大雪节气,寒冷天气成为人们运动的一大挑战。

日前,上海体育科学研究所专业人士提醒,较低的气温会对人体的运动能力产生影响,同时影响心脏功能、免疫力等。因此,冬季锻炼应减少高强度运动,以中、低强度的有氧运动为主。

乒乓球项目是值得推荐的有氧运动,强度适中,可同时锻炼上、下肢,增强关节灵活性、反应能力,提高身体协调性。常打乒乓球对儿童青少年来说可以预防近视,对上班族而言可缓解眼部疲劳,对老年人而言更可延缓大脑老化、预防老年痴呆。

力量练习推荐深蹲与平板支撑,这两种练习都不需要借助器械,使用自重负荷即可达到训练效果。深蹲可以增强下肢肌肉力量,提高身体稳定性和平衡性。平板支撑在具有相同功能的基础上,又可进一步增强肩关节稳定性及核心力量。

柔韧性练习推荐瑜伽。瑜伽可以促进血液循环,有效缓解冬季血液循环不畅、手脚冰凉的情况,加快新陈代谢,避免囤积脂肪,释放身心、缓解压力,让身体力量、柔韧性、协调性达到统一。

运动时要尽量减少嘴巴吸气和呼气,多用鼻子进行呼吸。鼻黏膜内的血管和分泌腺较为丰富,可起到保温、保湿的作用,也可以防止喉咙过度干燥。干冷空气的高气压对呼吸道而言是重要的环境压力,在冷空气中剧烈运动可能会引起短暂急性支气管收缩和咳嗽等症状。

此外,冬季运动应该选择在阳光充足时进行,避免过早或过晚地进行运动。尤其要注意运动前的热身,冬季从室内到室外的温度骤然降低,会使皮肤和肌肉立刻收缩,若立即开始锻炼,有可能造成肌肉拉伤或关节损伤。因此,建议在正式运动前进行10至15分钟热身、拉伸运动。

受环境温度及湿度的影响,冬季运动时,人体水分流失速度加快,但对口渴的体感减弱,此时需注意积极主动补充水分。运动后建议补充电解质饮料,且此时体感较热,不宜过快饮用冰水或冷饮,建议采用少量多次的方法进行补液。合理摄入碳水化合物在冬季也非常重要,其代谢后以糖的形式储存在体内,是人体最为重要的能量物质之一,对抵抗寒冷、增强运动耐力、缓解运动疲劳有着不可替代的作用。

据《中国体育报》

## 锻炼有方

缓解腰肌劳损  
在家也能跟做

除了重体力劳动者外,经常久坐的上班族也会有腰肌疲劳的现象产生。因此,在生活中,我们一定要做好保护。相信很多朋友都知道腰肌劳损,那么它的症状有哪些呢?

腰肌劳损,又称功能性腰痛、慢性下腰损伤、腰臀肌筋膜炎等,实为腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症。如果你经常出现下面这些症状,那么一定要当心,因为这很有可能是腰肌劳损所导致的。

1. 腰部乏力,稍有不慎即有“扭伤感”,症状随之加重,并伴有腰活动障碍。临床检查有腰部肌肉松软、无力,无明显压痛等一系列腰肌劳损的症状。

2. 不能坚持弯腰工作。常被迫切时伸腰或用拳头击打腰部以缓解疼痛。

3. 在疼痛的部位有固定的压痛点,多位于肌肉起止点附近。叩击压痛点时,患者能明显感觉到疼痛程度有所减轻。

4. 腰部活动基本正常,一般无明显障碍,但有时腰肌劳损患者会有牵扯不适感。不能久坐久站,不能胜任弯腰工作,弯腰稍久,便直腰困难,常用双手捶击腰背部。

5. 腰部外形及活动多无异常,也无明显腰肌痉挛,少数患者腰部活动稍受限。

北京体育大学运动医学与康复学院讲师张阳推荐了两个利用弹力带进行锻炼的小动作,让大家可以在1平方米的场地内随时随地锻炼。

## 推荐动作一:弹力带前推

1. 找到一个固定点,或者由他人协助完成,位于训练者的后方;2. 双手抱拳握住弹力带,面向正前方伸直手臂,收紧腰腹部进行对抗练习;3. 缓慢屈肘、伸肩,把拳头收回到胸口的位置,然后再慢慢推出去。

注意:收紧腹部,让腰腹同时发力,一侧完成15个以后换另一侧,每天做3组练习。

## 推荐动作二:弹力带引转

1. 找到一个固定点,或者由他人协助完成,位于训练者的后方;2. 双手抱拳握住弹力带,面向正前方伸直手臂,收紧腰腹部进行对抗练习;3. 缓慢放松,随着弹力带的方向旋转身体,只旋转腰椎,然后恢复到起始位置;4. 旋转到十点钟的方向,控制住速度,一定要慢,以改善腰腹部旋转肌的力量。

注意:旋转的过程中,保持骨盆及下肢不动,只旋转腰椎,左右两侧各做12至15次。

据《中国体育报》

顾祖荣结缘体育六十余年,如今最爱门球  
有“球”必应  
快乐同行健康为伴

## 健身达人

清晨练习几十分钟门球操,下午和球友切磋门球技艺,这是顾祖荣每天的必修课。谈到门球,通州区门球协会会长顾祖荣的话匣子一下子打开了:“我和体育结缘60多年,门球算是新朋友,不过最近10多年交往最多的是门球。”

顾祖荣的体育故事要追溯到20世纪60年代初,那时,他是一个十七八岁的青少年。“当时我迷上投篮,用的球不是篮球,是一只小皮球。”顾祖荣说,天天练习,让他投篮越来越准,吸引了一些人驻足观赏,后来他们索性一起投篮、比赛。

回忆那段时光,顾祖荣认为那是他体育生涯的初级阶段,真正牵手体育运动,是在跨进大学校门之后。1963年,顾祖荣考上当时的南京师范学院(注:现校名为南京师范大学)。南师院校园体育氛围浓厚,置身于这样的环境中,顾祖荣的体育热情彻底被激活。有些篮球基础的他成了校篮球队队员、校足球队守门员,他还是数学系排球队队员……

走上工作岗位,顾祖荣的体育故事精彩继续。

他起初在原南通县广播站工作,10年后先后在原南通县工人文化宫、县总工会宣教部工作。工作原因让顾祖荣接触了不少棋类,爱好体育的他乐在其中。顾祖荣觉得组织、参与比赛还不过瘾,后来考了裁判证,还编写了相关书籍,在圈内广受好评。

与门球结缘,称得上顾祖荣体育故事的第三部曲。

2007年,顾祖荣退休后第一年,通州区委宣传部一位副部长找他,希望他加入通州区门球队,并赠送了一根球杆。“原来,当时的通州区门球队队员有些青黄不接,需要补充年轻队员,



顾祖荣练习门球。

这位副部长希望我成为新生血液。”顾祖荣说,当时他有些心动,经过体验,感觉门球运动量不算大,更适合老年人,于是欣然接受。

有半个多世纪运动基础的顾祖荣涉足门球后一发而不可收,只要一天不摸球杆手就发痒。他还自编了门球操锻炼身体。天天打球,让顾祖荣的球技突飞猛进。

光打不过瘾,爱思考的顾祖荣还考了裁判证,3年内连升三级,现在是一级门球裁判员,多次在省、市级门球比赛中担任裁判员。

担任通州区门球协会会长后,顾祖荣积极推广通州门球运动,每年开设裁判员、教练员培训班各一次,培养了大批人才。协会每年组织比赛两次,他还经常带队参加周边地区举行的邀请赛,多次承办上级门球组织及有关部门主办的门球赛。“门球让我的退休生活健康而快乐。”顾祖荣乐呵呵地说。

结缘体育60多年,顾祖荣把身体练得棒棒的,他自豪地说:“我年近八旬,没有任何基础病,每天生活得很快乐。希望更多的市民尤其是老年朋友加入门球运动队伍中来,和快乐同行,与健康为伴。”

本报记者王全立

## 测一测你的腿部力量如何

## 科学健身 ABC

一般来说,年龄越大,腿部力量越弱。

一个人的运动能力主要取决于腿部,虚弱的腿部会使人逐渐失去运动能力,健康也就很难维持。此外,强化呼吸、循环系统的功能也依赖于腿部力量,因为以上身为主的锻炼方式负荷太大,锻炼部位也有局限性,不足以达到提高心肺功能所需要的强度要求。

如何简单判断老年人的腿部力量是否合格呢?现把美国疾病控制和预防中心推荐的一种常用测试方法介绍给大家,感兴趣的人可以自测或帮助家里老人做个简单评估。

## 所需设备:

一把没有扶手的直靠背椅子,一

个秒表(或用手机自带秒表代替)。

## 测试步骤:

坐在椅子中间,双手交叉放于对侧肩膀。双脚平放于地面,背部挺直,双臂紧贴于胸部。在听到“开始”口令后,从椅子上完全站起,然后再坐下呈起始姿势。重复这种“站起—坐下”操作,直至30秒结束。

## 注意事项:

1. 在听到“开始”口令后,开始计时。  
2. 记录被测试者在30秒内能够从座位到完全站立的次数。  
3. 如果被测试者必须用手扶椅子才能站立,则该次测试无效。  
4. 如果被测试者在到30秒时身体姿态已达到完全站立姿势的一半,则算作有效次数。  
5. 测试时需保证安全,防止跌倒。

南通市第二人民医院魏勇