

锻炼有方

平衡能力差
日常如何锻炼

上周冰冻天气，许多人在湿滑的地面上行走时，感觉自己的平衡能力有待提高。

良好的平衡能力在日常生活中扮演着重要角色，不仅能提升体育运动的表现，还能降低摔倒和受伤的风险。然而，由于现代社会的高强度工作和生活压力，许多人的平衡能力逐渐下降。为了改善这一状况，我们需要进行适当的锻炼。

以下介绍几种平衡能力锻炼的有效方法。

一、练习瑜伽

瑜伽是一种能够提高平衡能力的运动方式。通过瑜伽的体式练习，可以让身体得到全面的拉伸和放松，增强肌肉的力量和平衡感。特别是一些需要借助体重支撑的动作，如单脚站立，可以有效锻炼脚踝、腿部和核心肌群。

二、赤脚行走

赤脚行走可以有效地刺激脚底的穴位和神经末梢，帮助维持和提高平衡能力。在家中或者户外坚持赤脚行走，尤其是在不平坦的地面上（如乱石路、竹板桥等），能够改善身体的平衡感。

三、平衡板训练

平衡板是一种专门用于平衡训练的器械，可以有效地锻炼身体的平衡感和稳定性。在家中或者健身房使用平衡板进行训练，可以预防跌倒等意外事件的发生。

四、视觉训练

视觉在平衡感中起着非常重要的作用，通过一些视觉训练可以帮助人们改善平衡感。比如闭目站立、追踪移动物体等练习，可以有效训练眼部肌肉和平衡神经。

五、注意均衡

一味追求平衡能力的提高，忽视了其他身体机能的锻炼，也是不可取的。因此，在进行平衡能力锻炼的同时，也要结合其他方面的锻炼，如力量训练和心肺功能的改善等。可以选择一些简单的肌肉锻炼动作，如俯卧撑、深蹲和仰卧起坐等，这些运动可以有效地锻炼身体的核心肌群。也可以选择跳绳或者慢跑等有氧运动来改善心肺功能。

总的来说，平衡能力的锻炼方法多种多样，可以根据自己的兴趣和时间来选择适合自己的锻炼方式。随着平衡能力的提高，你的生活质量也会得到提升，无论是运动还是日常活动都会变得更加安全、稳定和自信。

市体育科学研究所卞保应

严新民坚持跑步收获健康也收获了一份职业——

强健的体魄 助我成为消防员

健身达人

“运动带给我强健的体魄，也让我和消防员这个职业结缘。”既是消防员又是运动爱好者，这让已过不惑之年的如皋人严新民收获满满。

人到中年的严新民看着自己渐渐隆起的大肚腩，开始了跑步健身。“渐渐地，我发现原先发福的小腹变得平坦，体检的各项指标逐渐正常。”

一次偶然的机会，严新民加入了南通市马拉松运动协会。“一个人可以走得很快，一群人才可以走得更远！”这是严新民加入协会后的感悟。为了赶上协会里其他大神跑友的步伐，严新民虚心地向跑友请教，自己也购买了很多关于提升体能的书，比如《贝尔健身》《你可以跑得更快》《姿势跑法》等。有了规范而科学的指导，严新民在跑步速度和耐力上有了长足的进步。

又是一次偶然的机会，严新民看到南通市消防大队面向社会公开招聘消防员的公告，抱着试试看的心态，他报了名。凭着扎实的功底和优秀的成绩，严新民光荣加入了消防员行列。每一次出警他都全力以赴，将人民生命财产安全放在首位，用实际行动践行“生命至上，人民至上”。

去年4月16日，严新民参加了扬州鉴真半程马拉松赛，荣获年龄组第1



严新民在比赛中。

名。“那一刻，有种超越自我的感觉，生命的力量和运动的美好呈现在眼前。”严新民每年至少要参加两场A级马拉松赛事，迄今为止已参加了20多场，如今他的马拉松成绩已经进入了3小时的序列。

“跑步不仅是一种运动方式，更是一种生活方式，也让我更加自信和勇敢，敢于面对生活中的挑战。”严新民表示，“我会以身作则，用自己的经验和专业知识，帮助更多的人认识到运动的美好，共同创造一个更加健康、快乐、积极的社会环境。”

本报记者李波

中老年健康操享动春天

万物复苏，空气清新，此时正是采纳自然之气、强身健体的好时机，多去户外锻炼、公园河边散步，不仅能怡情养性，还能提高人体抵抗力，活络筋骨，预防疾病。国家体育总局体育科学研究所国民体质研究中心推荐了一组中老年人健康操，借鉴我国传统中医方法改编，大家练起来吧！

一、疏经提神

两手拇指分别按压太阳穴，其余四指自然分开置于前额上，拇指有节奏按揉（闭目），两拍按揉一周；两手拇指分别置于风池穴上，其余四指自然分开置于头部两侧，拇指有节奏地按揉，两拍按揉一周。

锻炼提示：1. 按摩穴位的力度以局部感到酸、胀为佳；2. 眼疾、高血压等患者注意放松；3. 太阳穴位于眉梢与外眼角中间，向后约1寸凹陷处；4. 风池穴位于枕骨下方，两条大筋外缘陷窝处，与耳垂齐平。

二、提臂活肩

左臂前举（掌心向内），同时右手握于左肘外侧；右手将左臂水平拉至胸前右侧（稍用劲）；左臂屈肘，半握拳拍打右肩（肩井穴）两次。

锻炼提示：1. 左臂前举时，尽量保持水平；2. 肩井穴位于肩上，大椎与肩峰之间连线的中点。

三、扩胸通肺

两臂经前、上举向后绕环一周，两手握拳至腋下；挺胸抬头，同时两拳紧

贴腹部两侧（章门穴）向下推；两手手掌打开（五指并拢），右手掌心贴上腹部（中脘穴），左手掌心贴下腹部（关元穴），相向左右推动。

锻炼提示：1. 两臂绕环时，身体充分舒展，自然呼吸；2. 两拳向下、左右推按匀速、缓慢；3. 中脘穴位于上腹部，胸骨下端和肚脐连接线中点（脐中上4寸）；4. 关元穴位于下腹部，身体前正中线，脐中下3寸；5. 章门穴位于人体的侧腹部，第11肋游离端的下方。

四、强腰固肾

两臂侧举（掌心向上）；上体左侧屈，同时两手头上击掌一次；左臂胸前平屈，左手扶右肩，右手半握拳，体后轻捶腰部（肾俞穴）两次。

锻炼提示：1. 侧屈时，两腿伸直，上体不要前倾或后仰；2. 肾俞穴位于腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

五、捶腿松筋

上体稍向左侧屈，同时左手叩击左大腿外侧部，右臂侧上屈；上体还原，同时右手叩击右大腿外侧部，左臂侧举（右手握拳）；右腿屈膝抬起，大腿与小腿成90度；同时两手握拳，左拳叩击大腿内侧，右拳叩击小腿外侧（足三里穴）。

锻炼提示：1. 叩击足三里穴的位置要准确；2. 叩击力度根据自身情况而定；3. 足三里穴位于外膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处。

据《中国体育报》

健康快车

跟跳“科目三” 谨防踝关节扭伤

舞蹈“科目三”在网络上大火，舞姿虽酷，却有崴脚风险。近日，成都市运动促进健康服务中心西区运动康复医师李凯文发出提醒，快节奏的舞蹈动作如果演练不当，很容易对相关肢体部位造成伤害，尤其要谨防踝关节扭伤，要科学跟跳“科目三”。

李凯文表示，“科目三”主要包括3个核心舞蹈动作，即花式摇臂、蛇形扭腰、循环内翻外翻脚。“前两个动作由于不需要过多考虑躯体负重及平衡问题，引起意外伤害的概率较小。但脚踝的循环内翻、外翻这个动作，如果平衡节奏把握不当，很容易造成脚踝处损伤。”李凯文说，其实不止跳“科目三”容易造成踝关节扭伤，平时群众在进行很多跑跳类运动时，如篮球、足球、羽毛球等，都要注意对踝关节的保护。

专家表示，对于踝关节扭伤，急性期要通过保护、抬高患肢、冰敷、加压包扎四步骤防止进一步伤害。在亚急性期，适当负重和活动练习可以强化肌腱、肌肉和韧带的复原，促进组织的修复。在无痛或轻微疼痛范围内，可以尽早活动受伤部位，增加有氧运动，有助于改善受伤组织血液循环和修复。正确且适量的运动训练可以治疗关节扭伤，降低复发率，促进关节功能恢复正常，包括本体感觉训练、关节活动度训练、关节周围肌肉力量训练、平衡训练和运动能力恢复训练等。

预防踝关节扭伤，运动康复师推荐了以下几个动作，可加强踝关节的稳定性。

四向抗阻：将弹力带套于踝关节处，分别做抗阻跖屈踝关节、抗阻背屈踝关节、抗阻外翻踝关节、抗阻内翻踝关节。每次12至15个，共3组。

单脚站立：单脚站于软垫上，抬起另一只脚，保持平衡。一次单脚站立60秒为合格。

提踵：前脚掌着地，小腿收缩发力将后脚跟抬至最高，保持1至2秒，缓慢下落还原。每次12至15个，共3组。

据《中国体育报》



CFP供图