

## 锻炼有方

公园走一走  
身心都舒畅

“公园20分钟效应”近期成为网络热词,许多年轻人在上班前后打卡附近的公园、绿地,利用10~20分钟时间活动身体、放松心情。在北京海淀公园附近上班的高晨就是其中一位,她说:“在公园里走上10分钟感觉很舒服,一方面可以放下手机,接触大自然,在这种环境中心情自然就放松下来;另一方面,在公园里多活动活动,晒晒太阳,也有助于视力保护和身体健康。”

心情不好去公园走走可以有效缓解负面情绪。据北京林业大学心理学系教授吴建平介绍,“公园20分钟效应”就是通过体验自然环境,与自然进行联结,达到身心放松的目的,对我们生理、心理及社会行为起到促进作用。如果在不开心、压力大,有一些焦虑和抑郁时,多去公园等自然环境中散步,能减少和缓解压力、焦虑、抑郁等负面情绪。

日常生活中多接触大自然,还可以帮助我们恢复注意力、平稳血压、缓解失眠。研究认为,大自然的森林环境可以放松自主神经系统,降低交感神经活动,有助于改善失眠,提高睡眠质量。在公园中散步20~30分钟,慢性疲劳综合征可以得到缓解,同时活力水平也会提升。

专家建议,公园以就近就便为宜,如果森林公园离得较远,可以去城市公园或社区公园。与小区的绿地进行一些接触,认识小区的绿地植物,通过绿地建立起社区的联结感,也有助于情绪的稳定。

据《中国体育报》

## 相关链接

为了放松心情,可以每天用10~30分钟的时间,放下身上肩负的社会角色,专注地做一件自己喜欢的事,也可以通过冥想放松肌肉、调整情绪、提高注意力、控制疼痛感。专家推荐了两种冥想方法:

**正念呼吸法:**找一个安静的场地,拿出一些空闲的时间,盘腿坐地上,或坐在凳子上。可以选择闭着眼,也可以睁眼,找到一个目标物,盯着它,然后把注意力放在呼吸上。当你的意识随意乱走的时候,要记得用呼吸把意识拽回来。

**动态冥想法:**无论你在做什么,把你的注意力集中在上面。比如走路,就把注意力放在走路,感受腿跟手的动作,感受脚与地面的作用力,感受自己腿部的发力。用这样的方法来掌控自己的注意力。

## 小能耗运动成健身新趋势

## 轻运动也要掂轻重

对于许多人而言,轻运动正成为一种优雅时尚的新生活方式。

何为轻运动?顾名思义,轻运动可以理解为负载小、能耗低、强度小的运动。其精髓所在就是一静不如一动,随时随地动起来,不分场地、不分时间;更为重要的是,动起来的目的是让自己身心愉悦,完全凭着个人兴趣和感觉走就成。

陆冲、骑行等作为当下热门的轻运动,正得到越来越多年轻人的青睐。虽然轻运动能耗低、强度小,但在运动健康专家们看来,也要注意其中的运动学问和技巧。

轻运动动作强度小,节奏也相对缓慢,玩者之间也有了更多的时间沟通与交流,如今已成为一种健康的社交方式,但让人揪心的是,也有一部分玩者不慎“栽了跟头”。

“在平时的接诊中,一些轻运动爱好者受伤部位大多是膝关节、踝关节、肩关节、肘关节及腕关节等,轻微伤居多,有一些是膝关节半月板受损或韧带拉伤,严重的也偶有肌腱断裂、骨折等。”海南省人民医院运动医学科主任王广积介绍,以飞盘为例,运动前就要多拉伸上下肢、腰身等,而玩陆冲就要多扭动膝关节、脚踝等部位。至于跳街舞,就要先让腰身、手腕、肩关节、肘关节等活络起来。

“我本人挺提倡游泳的,既能让身体多个部位得到锻炼,又能提升心肺功能,

再加上水里有浮力保护,不容易受伤。”王广积提醒,轻运动同样需要适度,对于初学者,要尽可能地佩戴相关的防护设备。

一旦受伤,第一时间现场简单护理尤为重要。该院运动医学科副护士长、主管护师黄春行介绍,轻运动同样讲究循序渐进,如果出现关节扭伤、软组织挫伤、肌肉或者肌腱拉伤等情况,应尽快对受伤部位采取冰敷,后再通过就诊或理疗等方式改善症状。据北青网

## 这些轻运动适合你吗?

**陆冲:**通过腰、胯、腿、膝盖协调摆动,可有效锻炼腰腹部和腿部肌肉,能有效减脂塑身,适合儿童及年轻人。

**街舞:**通过脚以及各个关节的扭动组合,兼顾锻炼头、颈、胸、腿、腰、髋等,也能锻炼小关节、小肌肉等平常不太容易活动部位,在“倒立”中锻炼手腕支撑力与灵活性,适合青少年。

**潜水及游泳:**在浮水里做出推、拉、蹬、踢等动作,能锻炼背部、手臂、腿部、腹部等部位,对呼吸、心血管系统有良好的作用,有利于改善过度疲劳者的睡眠,适合所有人群。

**跳绳及竹竿舞:**能增强小腿、大腿肌肉,消除臀部和腿部多余脂肪,提高肺活量以及增加心排量,适合年轻人。

**骑行:**增加腿部肌肉力量和耐力,减少腰腹部的脂肪,左右腿协调蹬脚踏板可以使大脑更灵活,反应更敏捷,适合所有人群,老年人更佳。

60后“孩子王”余琦涛:  
“跑步让我保持年轻心态”

## 健身达人

“虽然跑团的朋友们给我取了很多外号,但我喜欢的还是‘孩子王’这个称呼。”如皋跑团“60后”跑者余琦涛,是个不输年轻人的跑圈“大神”。

说起“孩子王”这个称号,要从他严谨的训练开始。他为自己制定了马拉松训练计划,几乎每天都会去田径场上认真训练。尤其是周四的节奏跑,在马拉松赛季到来前,他几乎每天下午都会出现在如皋奥体中心的田径场,与一群在体育生一起训练。有时候甚至给孩子们做起领跑者。

除了周四和孩子们进行节奏跑外,还有每周的短距离间歇跑、周日清晨5点就开始的长距离……这些都是他每周的固定训练。他深知马拉松不仅仅是速度的较量,更是对耐力和意志力的考验。因此,他坚持每天训练,从不间断。2023年的北京马拉松,他以3小时10分刷新了自己的赛道成绩。

“跑步不仅使我身体健康,还让我保持年轻的心态和活力。”这种内在的驱动力使余琦涛在面对困难和挑战时能够坚持不懈。

此外,他还非常注重心态的调整。在训练过程中,他经常会遇到一些困难和挫折,但他总是能够积极面对,并从



中找到动力。

除了马拉松这项运动外,余琦涛还是一位持杖走好手。通过学习训练,他成为如皋老年持杖队的教练,一级裁判。去年,如皋老年持杖队还代表江苏征战国家级赛事,并取得团体第二、接力第二的好成绩。

退休后,余琦涛的训练时间很多。除了日常训练和比赛外,他还在不断提升自己,如今的他是一级路跑指导员。他表示会继续跑下去,积极尝试更多运动项目。

本报记者李波

## 科学健身ABC

儿童运动  
暑期注意事项

暑假即将来临。在炎炎夏日,什么样的运动方式更适合儿童呢?

坚持科学运动对孩子的好处多多,不仅能够强健肌肉、保护骨骼,促进孩子的生长发育,还能够增强体质和免疫力,预防疾病。在运动中,孩子们可以愉悦心情、磨炼意志、增强自信,从而有益于大脑的发育,让变得更聪明。

夏季,上午10点至下午4点是一天中气温较高、紫外线较强的时间段,应避免这段时间运动,选择早晨或者傍晚到户外运动。有些人以为夏天天气热,就不需要热身了。其实,热身的主要作用是舒展肌肉、活动关节等,是防止受伤的重要措施之一。在运动前可以做一些拉伸、慢跑等热身运动,能有效减少运动损伤。

夏季运动出汗量增加,会加速体内水分流失,要及时补充水分,缓解运动疲劳,预防肌肉痉挛和中暑的发生。运动前、运动中及运动后都要喝水,少量多次,不要饮用过冰或过甜的饮料。小朋友在大汗淋漓之时,不要立刻洗澡或吹空调,否则可能引起感冒。正确的做法是先休息20~30分钟,然后擦干身体,再用温水洗去身上的汗液,及时穿好衣服。

家长和老师要在运动过程中关注孩子。如孩子出现头晕、恶心、呕吐、胸闷、气短等中暑症状,建议立即转移到阴凉通风处,喝些水或服用降暑药物,在额头或腋下等处通过冷敷等物理方式降温,中暑症状未能缓解的,及时到医院就诊。

如果天气实在炎热,可以让孩子减少外出,进行一些室内运动。比如游泳、跳绳等。游泳是一项全身运动,能很好地提高心肺能力、增强身体素质。经常游泳对提升孩子的身体免疫力有明显效果。在夏季游泳还可以消暑降温,可以说游泳是夏季的最佳运动之一。跳绳能锻炼儿童的大腿及臀部肌肉,增强肌肉耐受能力,还可以促进身体协调性、灵活性等方面的提升,使体态均衡发展。每天跳绳10~20分钟,有助于身高的增长。

让孩子们在这个夏天科学运动,过一个愉快而有意义的假期吧!

市体育科学研究所冯泉慧