

## 锻炼有方

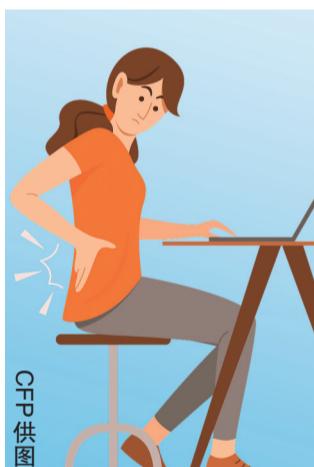
六种动作  
缓解久坐腰疼

腰痛已经成为一种极常见的健康问题,长期伏案的办公室工作者应定期进行锻炼和拉伸,重点是姿势矫正、腰部稳定和核心力量增强。这里介绍几种工作间隙于工位就可以进行锻炼的方法(确保椅子稳定不滑动以确保安全)。

**上身扭转** 背部直立坐在椅子前缘,右腿交叉在左膝上,然后慢慢扭转身体,眼看右肩上方。保持这个姿势至少20秒,同时深呼吸。换到另一边,在相反的方向上重复相同的动作。在做这个运动时,要坐直并深呼吸,不要屏气。

**上身弯曲** 背部直立坐在椅子上,上身缓慢向前弯将胸部靠近大腿。当上身抬起回到起始姿势时,收紧腹部肌肉。保持上身屈曲姿势20秒。重复3次。

**抬腿摸膝** 背部直立坐在椅子前缘,双脚牢牢放在地面,双手放在头顶上。抬起左膝的同时将另一只手触摸左膝,保持重量均匀分布在臀部。换到另一边,在相反的方向上重复相同动作。重复3组。



**座椅深蹲** 背部直立坐在椅子前缘,双手置于大腿上,双脚牢放于地面。身体缓慢前倾并保持脊柱伸直,将臀部从椅上抬起,形成深蹲姿势。保持深蹲5到10秒后慢慢地回到起始位置。重复10次、进行2组。动作关键:收缩腹部以稳定脊柱。

**髋部拉伸** 面朝椅背站立,双手扶椅,一只脚后退一步。保持上半身直立姿势,将骨盆收拢,后脚蹬地,挤压臀部肌肉,感受臀部前方的拉伸。为了增加拉伸效果,可将身体重心向前推到前腿上。

**椅俯卧撑** 站在椅后半步左右,把手放在椅背上。弯曲肘部,慢慢地朝椅子放低胸部。伸直肘部,将身体推回起始位置。重复10次,进行2组。动作关键:在整个过程中保持腹部收缩和背部挺直。

(参考资料来源:Continuing Fitness, Inc.)

市第二人民医院魏勇

## 科学锻炼

三类运动  
“性价比”最高

对身体健康收益最高的是挥拍运动(包含网球、羽毛球),它能降低47%的全因死亡率(指所有死因的死亡率),排名第二的游泳能降低28%的全因死亡率,第三名有氧运动能降低27%的全因死亡率。

针对降低心血管疾病死亡风险的前三名依然是以上三种运动。

专家指出,羽毛球、网球、乒乓球等挥拍运动,需要不停地转体、跳跃、挥拍,集协调性、灵敏性、柔韧性、耐力等素质于一身。在击球前,眼睛要判断球路,大脑快速对球速、角度、力量等作出判断,神经系统将综合分析结果快速传递给运动系统,调动相应肌肉群完成一系列动作,健脑护眼。挥拍运动趣味性和互动性强,通过奔跑和变换身体姿势感受接球的互动,当击球者赢球时会有一种满足感,能极大愉悦身心。长时间伏案工作或玩手机的人,颈椎大多出现僵硬。打羽毛球时,颈部肌肉能从中得到拉伸,从而缓解肌肉紧张与疲劳,提高身体灵活性。

运动持续时间在30分钟到60分钟之间对精神健康最有益,多种运动都适用。但运动持续时间超过3小时的人比锻炼45分钟或不锻炼的人的精神压力会更大。此外,运动频率也与身心健康有关,进一步分析数据还观察到锻炼频率和精神健康负担之间呈“U”型关系,即每周锻炼3至5次的人比锻炼少于3次或超过5次的人的精神压力更小。

世界卫生组织建议,成人最好每周至少进行150分钟的中等强度身体活动,或75分钟的高强度身体活动,低于这个标准的人即被认为是身体活动不足。中等强度运动更适合一般锻炼人群,即运动时“感觉吃力但又不十分劳累”,具体表现为运动中呼吸频率加快、心跳加快、微微出汗、微喘但可以与人简单交流,以心率不超过“170-年龄”为宜,同时,第二天感到不劳累为好。

据《中国体育报》

# 在城市边缘策马扬鞭

## ——南通“骑士”张海林和马友们的故事

杭州亚运会开幕在即,届时将有来自23个国家的230余名运动员和参赛马匹来到桐庐,上演盛装舞步、障碍赛、三项赛等巅峰对决。

你有没有想过“龙马花雪毛,金鞍五陵豪”的洒脱生活有一天在南通也能与你相遇?穿越S335省道,抵达通州区鲜花小镇附近,在那里我们找到了一群在城市边缘策马扬鞭的“濠”杰。



## 健身达人

## 通州硬汉从小有个骑马梦

黝黑的皮肤、深邃的眼睛、匀称健硕的身材……在张海林身上,有一种平原地区的男子少有的野性。

“小时候看电视剧,男主角在马上神采飞扬的样子非常吸引我。”儿时埋下的梦想,在他心里慢慢发芽。直至六七年前,他在抖音上看到一段骑马的视频,那种快意潇洒再一次触动了他。

当时,南通骑马的人并不多。凭着满腔热情,张海林通过网络搜索到山东济宁有马匹销售基地,于是驱车前往,花5万元买下了自己人生的第一匹马——阿拉伯半血马。“那个时候,南通的正规马场并不多见,我就在家门口找个空地,自学骑马。”张海林对马儿十分上心,吃的口粮都是从外地空运到南通的畜牧草。“养马就和养狗一样,你喂了它,它就会认你做主人。”

从一开始在空地上自学骑马,到建立规范化马场、聘请教练进行专业教学,张海林用了6年。现在他也不再是一个人骑马了,他身边集结了一帮同样爱骑马的朋友。“我们因为骑马聚集到一起,成了朋友。”张海林说,每逢周末,大家相约骑马、聚会喝酒,仿佛找到了小说里那种侠气纵横、快意恩仇的感觉。

5年前,南通只有不到20人骑马,现在已经有近千人爱上这项运动,其中受张海林影响的就有一两百人。

## 妻子紧随其后成为“骑士”

早在1900年第2届奥运会上,马术场地障碍赛成为正式比赛项目。从赫尔辛基1952年第15届奥运会起,女骑师被允许参加奥运会,马术也成为奥运会中第一个男女同场竞技的比赛项目。作为一个团队,马匹和选手将共同获得奖牌和名次。

受张海林的影响,妻子沈莉也成了一名马背上的佳人。“看着老公因为骑马身材逐渐变好,我也心动了。”沈莉直言,骑马减肥的作用最明显地表现在小腹,而这个部位的脂肪通常也

是最难消除的。骑马需要腰腹部发力、核心收紧才能保持平衡,时间长了,腰腹部自然而然变得紧致有型。

而最让夫妻俩痴迷骑马的原因,则是心理减压。“骑马带给我们满满的自信、快乐和成就感。只要一上马,生活中的烦恼都随着马蹄声烟消云散了。”

## 被治愈除了身体还有心灵

“微风拂过,草丛轻轻摇曳,发出沙沙的声响。我和马儿似乎要一起远走天涯……”这是宋凯在朋友圈写下的骑马感言。

宋凯工作时经常一坐就是一天,肩颈腰部处于紧张状态,随之而来的还有发福的肚子。“骑马是一项可以锻炼到全身心的运动,你需要集中精神调动全身肌肉去保持平衡。可以和马儿诉说不能和人言说的心事。”宋凯说,马儿也许听不懂你的话,但能感受你的情绪。你迷失低落,它会用脸轻触你的身体;你情绪高昂,它就带你驰骋马场。

如今,在张海林马场里骑马的人形形色色,年龄跨度从3岁到60岁,男女老少都有。35岁的于冰洁一袭白衣,绕着马场酣畅淋漓地跑了好多圈,直到她和马都精疲力竭,颇有“女中豪杰”的风范;29岁的张预闻在骑马中享受风和自由的感觉,通过个人抖音号“张哇塞”展示策马奔腾的潇洒,还充当起“马背上的摄影师”,一边骑马一边帮马友记录下精彩视频;10岁的小男孩王锐灵来自通州小学,属马的他通过骑马找到勇敢的力量和学习的动力……

夕阳下,张海林、张预闻等几名马友一同扬起马鞭,那样的自由和洒脱,让人仿佛置身“春风得意马蹄疾,一日看尽长安花”的情境中。

正如宋凯所说,骑马治愈的不仅是身体,还有心灵。

本报记者 冯启榕

本报见习记者 朱颖亮



扫描二维码  
查看视频



CJDP供图