

科学健身

五个动作
提升平衡能力

日常运动中,平衡能力往往容易被忽视,然而,它却是连接稳定动作、高效协调与安全防护的“关键桥梁”。平衡能力直接影响着运动时动作的稳定性、协调性和安全性。对普通群众而言,随着年龄增长,平衡能力的下降直接关联到摔倒风险的增加,进而影响健康和生活质量。因此,提升平衡能力,不仅是运动员的必修课,更是大众科学健身的重要一环。平衡能力并非完全由基因决定,通过科学训练,每个人都能显著提升这一核心能力,为运动表现加分,为日常生活护航。

如何了解自己的平衡能力水平?专家推荐了一个简单易行的测试方法——闭眼单脚站立。据《第五次国民体质监测公报》数据显示,我国20至59岁人群闭眼单脚站立平均时间超过14.8秒,其中20至24岁人群时间可以达到30.5秒以上,而60至79岁人群则平均不足12秒。闭眼单脚站立时间越长,说明平衡能力越出色。

提升平衡能力,专家推荐了五个动作,大家在日常生活中可以适度练习。

单脚站立渐进练习——从睁眼到闭眼,逐步挑战平衡极限,每次练习30秒,进行2至3组,感受身体在静态中的微妙调整。

脚跟对脚尖走直线——沿直线行走10米,脚跟紧贴另一只脚的脚尖,强化步态平衡与空间感知能力,重复2至3次,体验行走中的稳定与流畅。

单脚点地画半边“米”字——单脚站立,另一腿轻抬,以抬起腿画半边“米”字点地,两侧交替练习,每次3至4次,提升动态平衡与腿部灵活性。

单腿站立抛接球——单腿站立的同时,双手进行抛接球练习,这一动作不仅考验平衡能力,还锻炼了手眼协调与反应速度,练习10次,重复3组,享受挑战与乐趣并存的过程。

燕式平衡挑战——单腿站立,两手张开如燕展翅,保持身体平衡,练习10次,重复2至3组,感受身体在静态与动态之间的完美平衡。



CFP供图

锻炼有方

生理期
能不能运动

月经正常的女性在生理期可以适当参加体育活动。总体来说,在月经期间,人体一般不会出现明显的生理变化,适量运动反而能带来诸多好处。例如,适量运动能减轻盆腔充血,缓解小腹下坠感和腹部疼痛等不适症状。运动时,腹部核心肌群的收缩和舒张可促进经血排出,从而降低不适感的持续时间。

此外,体育活动还能调节大脑皮层的兴奋和抑制过程,促进有镇痛作用的激素释放,从而减轻全身性不适。

生理期是一个特殊时期,体内的各种变化与体育运动相互影响,需注意以下几点:

运动量和强度

月经期间,女性的身体反应能力、适应能力和肌肉力量有所降低,神经调节的准确性和灵活性也会有所下降。因此,运动强度不宜过高,时间不宜过长,应适当减少运动量,选择相对轻松的运动方式,如散步、轻度瑜伽等。

避免特定动作

除避免剧烈的、大强度的跑跳动作外,还应避免使腹压升高的屏气和静力性动作,如平板支撑、靠墙静蹲等,以免引起子宫位置改变或造成经血过多以及子宫内膜异位等问题。

不适宜的运动项目

普通女性不建议在月经期间进行游泳锻炼。月经期子宫内膜脱落形成创面,宫颈口呈开放状态,易受到细菌感染。此外,水温偏低加上女性全身抵抗力下降,更容易感冒。个别女性还可能因低温刺激引起肌肉收缩痉挛,从而加重痛经。因此,月经期间不建议进行水中锻炼或冷水浴。

特别提醒,月经初潮不久的女性由于内分泌周期尚不稳定,运动量更要循序渐进,不宜过大。据健康中国公众号

坚持踮脚
好处不请自来

俗话说:“树老先老根,人老先老腿。”腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚,别看只是一个很小的动作,其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。

踮脚真的有助于养生吗?

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋曾在接受采访时介绍,踮脚也称提踵,是通过开合脚掌让小腿和脚踝肌腱用力,反复做上下升降的运动。动作过程中需要调动的肌肉数量不少,包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚,可以增强肌肉的力量和稳定性。

朱越锋介绍,足部距离心脏较远,踮脚时,心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩,从而协助血液顺畅地流回心脏,确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

坚持每天踮脚有8个好处

防血栓和静脉曲张。朱越锋介绍,持续性地踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液在整个循环系统中的流动,防止血管堵塞,预防血栓的发生。同时,还能减少脚部的水肿和浮肿,有效防止腿部静脉曲张。

可以有效防治痔疮。朱越锋介绍,踮脚还能有效防治痔疮。因为踮脚时脚趾受力,会不自主地提肛,让肛门肌肉收缩,使直肠静脉血液向腔静脉回流,改善痔核淤血。

能缓解身体疲劳感。江苏省扬州市第一人民医院肿瘤科副主任医师张正荣介绍,踮脚这个动作虽然简单,但会带动腿上的肌肉和脚踝的关节,促进双腿的血液循环、预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症,缓解身体疲劳感。尤其是踮脚时配合有规律的呼吸,身体会感觉更加轻便。

改善身体弯腰驼背。现在很多的上班族一坐就是大半天。张正荣介绍,坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象,同时

可以刺激到膀胱经、开通经气,缓解腰酸背痛。

能预防心血管疾病。张正荣介绍,踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加,同时给心肌带来足够的氧气,让心脏得到锻炼,这是预防心血管疾病的一个有效动作。

能让人的气色更好。一些不爱运动的人新陈代谢慢,身体毒素和废物不能及时排出身体,后果就是脸色差、皮肤暗沉、毛孔粗大,整个人看着没啥精神。张正荣介绍,踮脚可促进血液循环,让脸色更加有光泽、有气色。

加强锻炼小腿肌肉。小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。中国中医科学院望京医院骨关节二科主任医师桑志成介绍,踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝,增强踝关节的稳定性。

预防运动跟腱断裂。跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身,或运动姿势不当的时候,跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的可能性。

练习踮脚记住这几个方法

站姿踮脚 身体站好,双腿自然地放置,手臂自然地放在身体的两边,之后用力把脚后跟给踮起来。同时手臂也是可以自然运动的,例如手掌心向下,手臂向前平举。这个姿势可以保持到自己尽力的地步,之后可以站好稍微休息一下,但加起来的时间最好是10分钟,每天做一次就可以。

走路踮脚 走着也是可以坚持踮脚的。走路踮脚时,手臂不需要平举,怎么放舒服就怎么放,注意走的速度不要太快。

平躺勾脚 平躺勾脚尖时,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放。可两脚一起做,也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿,防止其变粗壮。

综合人民日报微信、健康时报微信

筋长一寸 命长十年

科学健身 ABC

有一句自古流传下来的俗语:筋长一寸,命长十年。这个说法虽然有点夸张,但是的确有一定的道理。

这里所说的筋,就是指我们身体素质中的一个重要组成部分——柔韧性。筋的柔韧性随着年龄的增长会逐渐下降。

现在的工作和生活环境里,我们的多数时间在静态中度过。出门不是开车就是骑电瓶车、坐公交车或地铁,在办公室一坐就两三个小时,这让我们的肌肉长时间处于缩短的状态。

这样的坏处主要有两个:

第一,降低了肌肉中血液循环的速

度,导致新陈代谢速度变慢,容易引起肥胖、心血管疾病,从而影响身体健康。

第二,肌肉过于紧张或者肌肉力量不均衡,引起各种不良表现。比如,有的人走路时步态很别扭,有的人常年腰酸背痛,有的人一走路即膝关节疼痛等。

适度拉伸可改善肌肉僵硬、促进血液循环,让身体轻松舒畅,有利于提高生活质量。因此,我们要远离久坐,工作生活之余经常起身踢腿、伸伸腰、摆摆手,也可以专门练习八段锦、一些简单的瑜伽动作,必定起到很好的养生作用。

在“拉筋”时,要遵循长期坚持、循序渐进的原则,逐渐增加动作幅度,切忌追求一次到位,更不能超过自身的生理活动范围,否则极易受伤,得不偿失。市体育科学学会汤剑文



CFP供图