

巴西柔术

逐渐兴起的新兴体育运动

巴西柔术在国外风靡多年，成为很多好莱坞明星的必备技能之一，近几年在国内流行起来，尤其受到女性和孩子的欢迎，成为逐渐兴起的新兴体育运动项目。这种运动尤其强调以小博大，充分利用杠杆原理。比如针对女性和孩子的被攻击安全起身、摆脱纠缠、后背攻击防御、头发被抓逃脱等，都有相对应的技巧。

源于日本

巴西柔术（英文：Brazilian Jiu-Jitsu）是一种以擒技见长，专攻控制降伏，综合格斗竞技与系统自卫于一身的武术。巴西柔术源于日本柔道，二十世纪初，由日本讲道馆嘉纳治五郎门下的前田光世，将柔术传授给了巴西人卡洛斯·格雷西与鲁伊兹·佛朗萨，前者家族中的名将——艾里奥·格雷西，从竞技和实战角度出发，总结出以摔、拿为基础技能，循环、渐进式降伏为基本战术，“以柔克刚”、“以弱胜强”为指导性战略方针的柔术新流派。现今巴西柔术已经发展出了庞杂和强大的体系，不仅是降服式摔跤战斗技术的核心，更成为综合格斗必修项目。

风格特点：

“以柔克刚”、“以弱胜强”

巴西柔术是一种近距离扭斗的武术，它的技术和策略都基于对地面缠斗的深入研究，强调有效利用力学原理巧胜对手。柔术练习者会在恰当的位置、恰当的时机使用杠杆原理和相应的柔术技巧，以省力的方式将对手关节和薄弱部位进行控制，实施精准性打击。柔术练习者擅长将对手拖入地面，然后在地面获得控制的姿势。控制一旦形成，柔术练习者将使用关节技、绞技等多种攻击手段，制服对手。例如在真实对抗中，一位身轻、力小、体弱的选手有机会以很小的

力气，控制身强力壮的对手，保护自己不受到侵害。巴西柔术以保护自己为最根本理念，发展成一套体系完备的自卫防身格斗术。

巴西柔术的段位从低到高分白、蓝、紫、棕、黑、红（宗师级别）。练习者要拿到巴西柔术黑带需进行大量技术动作的学习和实战经验的积累，并理解相关技术原理及应用，一般来说需要八到十年的时间。

巴西柔术有益健康

巴西柔术是一门格斗武术，对人体健康有着多方面的益处。

1. 强健身心 巴西柔术是相当重视实战的运动，实战会快速提高练习者的反应和耐力，心肺功能也会得到显著提高。经过一段时间的练习，能从劣势位置逃脱或降服对手，自己也会获得更强的自信心，提升精神面貌。

2. 一种充满乐趣的生活方式 柔术不仅是一项长期练习的格斗竞技运动，也是一种充满乐趣的生活方式。练巴西柔术之后，喜欢吃健康的食物，戒烟戒酒，不熬夜。练习者的肌肉线条越来越明显，每天精力充沛地完成当天的任务。定期锻炼不但可以提高身体抵抗力，而且可以调情志，还能认识一群志同道合、积极向上的朋友。练柔术最难的是坚持，遇到挫折是常有的事，当周围有一群挚友的激励，我们就能从朋友的勉励中获得新的力量，勇敢地面对挑战。

随着生活水平的提高，人民的健身意识普遍觉醒。巴西柔术作为一种新兴体育运动在国内蓬勃发展起来，产生出新的运动文化。以防身、减肥、塑形、增强体质等目的参与到巴西柔术练习中的人越来越多，巴西柔术也将以其独特的魅力影响和改变着这群人。

长沙博物馆 陈鑫

有空做做微运动

微运动，顾名思义，就是那些不受时间、场地等条件限制，且一个人随时随地可以进行的运动。长期伏案工作，难免心烦气躁、双臂酸胀、腿脚麻痛，这时我们不妨暂时放下手头的工作，做做微运动吧！

转眼珠 人们常说，眼睛是心灵的窗户，要好好保护它。紧张工作后，可以轻轻闭上眼睛，让自己的眼珠顺时针、逆时针地各转36下；接着让眼珠“画”出长方形、正方形、三角形等形状；最后，睁开眼睛，远眺办公楼远处的绿色植物。

举手臂 握笔、看手机、敲键盘过久，双手和两臂的酸胀感总会不期而至。此时，不妨站在桌椅一旁，将双手捧在胸前，接着将右手掌向上，左手掌向下按，尽可能地向上、向下伸展，还可以反过来做，各做36下。可缓解肩颈和手臂的酸痛症状。

扩扩胸 双手握拳伸直于胸前，接着让双臂往两旁尽量扩展；同时，为增加运动的乐趣，还可以作拉弓放箭的姿势来扩胸。

此外，还有两种微运动：一是踮脚，二是深蹲。据现代医学研究证实，这两种微运动皆有利于促进人体血液循环，可以温补肾脏、激发中气、改善肾功能。

黄显耀

牛仔裤不宜久穿

很多年轻人爱穿牛仔裤。要提醒大家的是，从健康的角度来讲，牛仔裤不宜久穿。

这与牛仔裤选用的布料、制作样式等有关。牛仔裤透气性较差，太紧身，不利于湿气的蒸发，妨碍人体的排汗、降温，也给细菌带来了繁衍的条件。对女性来说，由于受到月经、白带的刺激与污染，加上酸性分泌物多，长期穿牛仔裤会对身体带来不适，甚至会引起一些妇科疾病。对于男性来说，如果阴部长期被牛仔裤包得紧紧的，会影响睾丸的正常生理功能，甚至造成不育症。

王婷



6月25日晚，29岁辽宁女子被一名素不相识的王姓男子殴打并猥亵的视频，受到人们的广泛关注。在身体力量方面，女性要弱于男性，如何在受到安全威胁时保护自己成为每一个女性关心的话题。就在去年底，人民日报海外网上刊登了一则巴西男劫匪抢劫时不料被女方以柔术制服的新闻，其间男劫匪苦苦哀求，十分幽默，也证明了巴西柔术可以作为“以柔克刚”、“以弱胜强”的女性实用防身术。

