

## 全民健身日·健身专版

即将来临的8月8日是全民健身日,旨在倡导全民更广泛地参与健身运动,提高全民身体素质。希望每一个人都能够开启运动健康之旅,本版特推出运动专版,让我们一起动起来!



“魔童”哪吒:

## 好想和爸妈、好友一起踢毽子

7月26日上映的动画电影《哪吒之魔童降世》讲述了小哪吒虽“生而为魔”却“逆天而行斗到底”的成长故事,朋友圈里看完的人都纷纷给予好评,豆瓣评分高达8.7分,截至7月31日,才上映5天达到11亿的票房成绩,成为首部票房突破10亿大关的国产动画电影,可谓是引爆了整个暑期档。电影中,小哪吒最大的爱好就是踢毽子了,他特别盼望和妈妈、好友一起踢毽子,最令我们动容的是他最后对爸爸说的话:唯一的遗憾,就是还没有跟爸爸一起踢过毽子……

踢毽是我国民间传统的健身项目之一,是一项适用于男女老少的大众运动,对器材和场地都没有太大要求,最为简便易行。踢毽子使人们的关节、肌肉、韧带都得到很好的锻炼,并提高人的柔韧度和反应力,增进体能,强健身体。

### 踢毽子对健康的益处

1. 踢毽子时,随着毽子的起落,脊椎各关节不断屈伸,椎体的深、浅层肌及颈前、颈后肌等一张一弛的功能锻炼,可以避免椎关节的僵化,增强关节的稳定性,预防颈椎病,修整腰肢体态。

2. 踢毽子需要一只脚为支撑点,能够有效锻炼人的平衡能力。在踢毽子的过程中,既要保证毽子不落地还要进行各种各样的花式踢法,需要手、脚、肩、肘等部位协调好才能将这一运动进行到底,能有效提高身体的协调性和反应力。

3. 踢毽子还可以维护人际关系,增加朋友,防止抑郁。很多人把踢毽子又叫“走毽儿”。大家围在一起,你一脚,我一脚,飞舞的毽子牵动着所有人的眼球,激发着所有人团结进取的精神。

### 踢毽子花样多

踢毽子的花样很多,以下介绍最基础的几种踢法:

1. 平踢 平踢是用足内侧

将毽子踢起,是最基础的踢毽方法。初练时,要求立足要站稳,身体不可以随意晃动,踢毽时两眼要注意毽的运行路线,找好毽的落点。踢毽的脚要端平,用脚内侧触毽,使毽直上直下,用力一致,高低相近,踢毽的次数就可增加。初学者三五五个,连续数日,找到规律,一周时间即可踢三五十个,只要坚持练习,就能熟能生巧。

2. 盘踢 左右脚互换踢毽谓之“盘踢”,有的叫“盘对”或称“脚对”。左右脚互踢,左右脚均为立足腿,要求上身稳重、平衡,两脚必须端平,角度一样,触毽时用力一样,毽的运行高度一样,才能继续连踢。盘踢是在平踢的基础上进一步练习的项目,习惯于右腿踢毽的人,突然用左腿踢毽,容易出现臀部歪斜,两臀不协调,姿势很不好看。想克服这些毛病,需要多多练习使左右腿姿势一样,动作协调,这样可踢的次数多。长时间踢毽时用盘踢,比单踢节省体力。

3. 拐儿踢 是用脚外侧端平将毽踢起的动作,也叫足侧踢或“外拐”。拐踢时要将小腿向外侧端平,用脚外侧触毽,如用左脚拐踢,立足的是右腿;拐踢时,身体重心稍向右移,保持身体平衡。一只腿踢称“单拐”,两腿互换的称“双拐”。“单拐”要求毽直上直下,“双拐”时则要有意识地将毽在身前踢成一个弧度,再适当转体才能继续双拐踢毽。

4. 蹲儿踢 是用大腿靠近膝关节的部位踢毽,或称“磕踢”。要求上身直立,大腿抬起触毽时与身体成90°,小腿自然下垂、放松,用髋关节带动大腿触毽。单蹲是一只腿蹲踢,双蹲是两条腿互换蹲踢,一般毽的高度不过头,不低于肩,上身不能前扑,两肩自然放松,两腿注意毽的走位与落点。

审核人:湘潭市第一人民医院 健教办主任 唐金平



## 秋高气爽 适合登高慢跑

8月8日立秋,入秋以后,我们适合采用什么运动方式呢?

**登高** 登高,即爬山,能使肺通气量和肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加。秋日登高,随着高度在一定范围内的上升,大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,加之气压降低,能降低血糖,增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数,对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用。年老体弱者,登高要避开气温较低的早晨和傍晚,速度要缓慢。

**慢跑** 慢跑是一项很理想的秋季运动项目,能增强血液循环,改善心肺功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑正常地工作。慢跑还能有效刺激人体代谢能力,增加能量消耗,有助于减肥健美。慢跑的过程实际上是在进行“空气浴”,无论是健康人还是患者,都应在空气好时多到户外活动,呼吸更多的新鲜空气。

唐艺焄

## 换个花样走 健身效果更佳

1. 大步走一走 大步走时,全身的肌肉参与使人体运动量非常大,另外,在肌肉用力的情况下,血液循环也在加大,对健康十分有利。给大家的建议是,男性走100米,用不超过100步走完,女性走100米不超过110步走完,这样走每步通常比平时走步大了10厘米到20厘米。

2. “十点十分走” 水平抬臂这个位置叫九点一刻,再向上斜举臂,这个位置叫十点十分。“十点十分走”就是把手臂抬到十点十分的位置,把胸挺起来,头昂起来,每天坚持200步,这样能使颈椎得到有效锻炼。

3. 走中练呼吸 在行走过程中踩着一、二、三、四的节奏,一、二、三慢吸、深吸,第四步快呼,循环往复,可使氧气和肺泡之间的红细胞交换几率增大,可以有效提高肺部功能。

4. 扭着走一走 一些人的腰颈关节的灵活度差,每天走一走、扭一扭,可以缓解腰颈部的疲劳。

5. 抬腿走一走 很多人从来不练抬腿,抬腿能力就越来越差。腰肌力量非常重要,高抬腿走可以锻炼它。大腿屈膝高抬,每天坚持走100步可以让身体越来越健康。

6. 弹着走一走 两脚朝前,每走一步十趾都用力,特别是大脚趾头用力,把人弹起来。“弹”着走有好几重收获,第一是使脚趾头得到锻炼,其次是对脚弓的锻炼、脚腕的锻炼,还可以抑制拇外翻和减肥。

7. 倒着走一走 倒着走时要有参照物,注意安全。上身挺直,腿自然下落,前脚掌着地再过渡到全脚,手臂自然摆动,保持整体平衡。这样走可以强化腰腿肌肉,增强平衡力。

山东省平阴县卫生健康局 副主任医师 朱本浩

## 第一次打高尔夫

一个艳阳高照、微风轻拂的周末,我一进高尔夫球场,工作人员就热情地迎了上来。工作人员将我领进了练球房,在这里我第一次接触了高尔夫,真是又惊又喜。承蒙高尔夫球教练不厌其烦地细心指点,我也学着高高举起球杆,扭腰,转身,还歪头仰望,乐在其中。

经过简单培训后,我便穿着球场提供的球鞋顺利“上岗”了。置身于白云朵朵、绿草如茵的环境中,在球童的指引下,我挥杆击球,将高尔夫球打向空中,并想着法子将球击入洞中。命中率不高,可我毫不在意,能边锻炼身体边享受大自然的乐趣我已经心满意足了。

我认为打高尔夫是极好的有氧运动,使身体得到了有益的锻炼与休养,还在不知不觉中陶冶了性情,越来越健康快乐。

黄显耀