

全民健身·系列之八

攀岩运动： 给你无限勇气和力量

9月6日，荣获第91届奥斯卡最佳纪录长片的《徒手攀岩》在中国上映。影片上映后，获得了不少观众的好评和喜爱。该片记录了美国攀岩大师亚历克斯·霍诺德(Alex Honnold) 2017年6月3日无辅助徒手攻克美国约塞米蒂国家公园3000英尺高的酋长岩(El Capitan)的全过程，共用时3小时56分钟。他在采访中：“这个片子能够激励每个人在生活中勇敢做自己，鼓励他们过自己想要的生活。”

攀爬是人类与生俱来的本能，原始人类曾利用攀爬技能狩猎捕食。近代以来，人们利用这项本能攀登各种自然及人工岩壁，在向上攀的过程中不断挑战自身极限。从1948年世界第一次攀岩比赛开始，攀岩运动就以其独特的魅力风靡世界。《徒手攀岩》热映，是继2016年攀岩入选2020年东京奥运会正式比赛项目之后，再一次把攀岩推到主流社会的面前。进入奥运会的攀岩是安全的、几乎所有人都可以尝试的有保护攀岩，而《徒手攀岩》记录的攀岩是极其危险的、历史上只有少数人擅长的无保护攀岩。作为普通爱好者，建议在安全的前提下，尝试有保护的攀岩来提升自己的勇气和力量。

攀岩运动的益处有哪些？

- 1. 攀岩可以强身健体** 攀岩是在陡峭岩壁上开展的运动，可以锻炼到一般运动不能锻炼到的肌肉群，如上肢力量、小肌肉群、肌肉纤维等，也能很好地锻炼心肺功能。同时，攀岩消耗能量巨大，使人体肌肉紧实、线条明显，达到减肥效果。
- 2. 攀岩可以增加身体的平衡感** 攀岩者被称为在岩壁上行走的蜘蛛人，靠的就是平衡感，在不断攀岩的过程中，人体平衡感和柔软度会得到增强。
- 3. 攀岩可以给你勇气面对恐惧** 面对恐惧，攀岩者会把心理和生理上的能量都发挥到每一个动作上，会把所有的注意力放在要达到的目标上，不然被恐惧控制，就有可能掉落。若人们战胜了恐惧，充满勇气，在生活中把注意力集中在要达成的目标上，就有可能获得成功。
- 4. 攀岩可以让你认识很多人** 攀岩是一项非常具有社交性质的活动，每次去攀岩都会有机会认识很多不同的朋友，可以互相交流各种经验，还能开阔思维和收获友谊。

安全攀岩注意事项

- 1. 找到合格场馆** 攀岩场馆需宽阔干净、通风性好、岩壁设施条件合格、有专业的教练提供指导和技术保障，其中教练需要持有国家职业技能鉴定的攀岩社会体育指导员从业证书。最好询问是否有保险服务，如果没有，自己要上一份户外运动专项的保险。
- 2. 提高安全意识** 要建立足够的安全意识，不做无保护的线路攀登，在没有绳索保护的情况下攀登高度超过3米，脱落时危险较大，应严格禁止。攀爬线路前，应找场馆教练保护，请教练检查确认安全带穿好、绳结和主锁等连接正确无误后，方可开始攀爬。攀岩结束落下时不要用手肘支撑，落下的位置应避免垫子接缝的地方。同一条攀岩线路避免多人同时攀爬。
- 3. 装备配备要仔细** 合格的装备是保证安全舒适攀登的前提，专业的攀岩装备均有欧洲质量标准(CE)认证或者国际攀登联合会(UIAA)的认证。攀岩鞋不需要特别小，合适的标准是走路有些紧，踩支点上能帮助脚趾集中力量；选择有弹性的运动服装，为了保护膝盖，尽量穿长裤或七分裤；安全带要选择攀岩专用的款式，不得使用探洞、登山、拓展等运动的安全带。
- 4. 热身放松别忘记** 攀岩需要动员全身肌肉且运动幅度较大，热身、放松非常重要，这可以帮助身体做好运动的准备，从而减少运动中受伤的风险。热身先从慢跑等有氧运动开始，再做与攀岩相关的伸展、牵拉及技术性热身。为了使肌肉更好地得到放松、恢复，减轻肌肉酸痛，在攀岩后最好进行拉伸、轻微的有氧运动、按摩等。
- 5. 参加课程认真学** 很多攀岩场馆都开设了短期初学者入门课程，还会有野外体验课程，能帮助入门者系统地学习了解攀岩运动，还能找到同样水平、同样目标的小伙伴。攀岩者水平提高后，再参加更高级别的培训，尝试更高难度的线路。初学者刚开始会觉得攀岩很难，应循序渐进地进行练习，不要好高骛远。

中国科学院大学深圳医院 康敏

常做足部运动 美容又健身

1. 美肤祛斑——用丝瓜络摩擦脚心 每天洗脚后，用干丝瓜络摩擦脚心，也可在临睡前让两脚互相摩擦，直至发热为止。这样能促使肾上腺分泌激素，激发皮肤细胞的活力，增强新陈代谢，减少色素沉着，达到美肤祛斑的作用。

2. 减肥排毒——边看电视边踩黄豆 在沙发前面开辟一小块地带，铺上黄豆，每天看电视的同时光脚在上面踩15分钟，这样促进新陈代谢，还能排毒和燃脂。做完后立刻喝杯水，排毒效果会更好。需要提醒的是，当你太饿或太饱时不要做。

3. 加强肠胃功能——多活动脚趾 根据中医经络理论，胃经通过脚的第二趾和第三趾之间，管脾胃的内庭穴也在脚趾的部位。如果你经常练习脚趾抓地，或者是用二趾和三趾夹东西，会对经络形成刺激，持之以恒，胃肠功能就会逐渐增强，消化不良、便秘或腹泻等症状将会得到改善。

4. 缓解腰酸背痛——光脚滚网球 背和脚看上去虽然离得远，但足底肌膜、小腿肌肉与背部及颈部肌膜都有关联，如果你常常腰背疼痛，可以试试把网球放在脚底，从脚趾到足跟缓慢滚动按摩2~3分钟，就能舒缓背部肌肉紧张疼痛的症状。

郑玉平

秋日干燥 勿忘嘴唇保养

秋季，许多女性会面临嘴唇干燥、脱皮等问题，此时最好多用一些唇部保养方法。

平时多喝水，多补充维生素 入秋之后，人体水分消耗得多，往往会感到口干舌燥，这时不要忘了每天喝足8杯水，滋润唇部，补充流失的水分。果蔬类植物含有丰富的维生素，可以多吃以缓解嘴唇干燥的状况。

定期去死皮 在洗脸时先用水蒸汽蒸几分钟，使死皮软化，然后再用湿热的毛巾或者质地柔软的牙刷轻轻去掉死皮。

改掉舔唇的坏习惯 很多人嘴唇干燥时会下意识地用舔唇来滋润嘴唇，殊不知会越舔越干燥，而且长时间舔唇会使双唇周围肤色变红，嘴唇变肿，形成慢性唇炎。因此，一定要赶紧改掉舔唇的习惯。

涂抹润唇膏 在干燥的秋天，选择一款滋润型的润唇膏效果更好。涂上一层厚厚的润唇膏之后，可以用保鲜膜敷一下，锁住唇部的水分。也可以在涂之前先用湿热的毛巾敷一下嘴唇，效果会更好，还可以涂抹蜂蜜、维生素E或酸奶在嘴唇上。

按摩唇部，改善唇纹 适当的按摩能改善唇纹，先用两指轻轻压住上下唇部，从左到右或者从上到下回来按摩，之后用双指将嘴唇皮肤从中间向两侧托送，抚平唇纹，再涂上润唇膏，可恢复动人双唇。

钱琦