

全民健身·系列之九

打网球： 充满活力的健身运动

近年来，随着我国经济的快速发展，打网球作为一种充满活力、时尚感强的健身运动，以其独特的魅力越来越受到大众的青睐。网球运动是一种终身运动项目，能为各个年龄段的人们增强身体素质，大家赶快来参与这项趣味盎然的有氧运动吧！

网球运动 有很强的健身价值

有人曾经做过统计，在一场有相当水平的网球比赛中，运动员所跑的路程约在5000米左右，有的甚至达到1万米，不下一场激烈的足球比赛。运动员在比赛过程中，要做出及时的判断，不时前进或后退，左移或右转跃起，急停或猛扣等。一个网球运动员无论在力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性方面，都必须具备良好的素质。经常参加网球运动，对于增大肺活量、调节人体肌纤维类型比例等方面具有重大意义。从医学健康角度来讲，其具有很强的健身价值。

1. 对心肺功能的影响 研究表明，打一个小时网球（连续抽击或比赛，包括休息）会将心率提升至心跳极限的80%~90%，带氧功能会达到带氧极限的60%~70%。经常打网球可以有效地增加肺毛细血管的数量和密度，有助于增加或保持呼吸肌群的力量以及肺活量和肺容量，从而保持较高的呼吸功能。

2. 对心血管系统功能的影响 在世界范围内，心血管疾病的死亡率已经超过癌症成为危害人类健康的“第一杀手”。而肥胖者是心血管疾病、高血脂、高血压等疾病的高发人群，他们的腰腹部往往堆积着厚厚的脂肪。肥胖者定期打网球30分钟以上，可以起到减肥、降低血脂和促进心血管健康的功效。

3. 对神经系统功能的影响 网球运动中，回击来球要对来球的力量、空中运行速度、落点、旋转性能等做出判断，并针对来球有的放矢地采用相应的战术行动，这就要求视觉、听觉等感觉机能的高度兴奋，从而提高了神经中枢系统的灵活性和思维的敏捷性，延缓了脑神经的衰老。

4. 对免疫系统功能的影响 网球运动暂停的时间多，其运动量和运动强度可随意调整，锻炼者利用这些时间能调节身体轻微不适。根据身体运动对免疫机能的影响，每一次强度适中的运动对人体的免疫功能都是一次促进，并且会在长时间内降低机体感染的风险。

掌握四种打网球步法

网球是名副其实的脚下运动，学会正确的步法是打网球的第一步。掌握以下四种步法，并与跑动结合起来，将大大提升网球技术。

分腿垫步 分腿垫步，是与反应直接相关的重要步法。对手击球的瞬间做出小跳步，为接下来的移动积蓄能量；落地后，通过瞬间抑制自身的速度，为接下来的移动做好准备。

注意 跳步时的滞空时间不能过长，保持良好的平衡、顺畅，向下一个动作移动是非常重要的。脚和地面的接触要短促、有力，通过蹬地产生的反作用力迅速移动。动作过程中，要尽可能控制视线的上下移动。

侧滑步 侧滑步不仅易于进行横向移动，还能尽早对相反方向作出反应，在预判出现问题时比较有效。屈膝，保持重心在较低的位置，用脚尖迈步，身体朝向前方，向体侧迈步。侧滑步对脚部会造成一定的负担，不要过度使用。

注意 快速移动时如果过于用力，重心容易偏高，造成视线

上下移动。

交叉步 比赛中经常会被对手横向大范围调动，这时，从球场边角或球场外有效复位的步法是交叉步，即以迈出的右脚为中心，将左脚伸出场外。这时，要考虑如何迅速复位，将右脚脚尖尽可能对准前进方向，这样左脚比较容易伸出，交叉步之后立即收回。左脚伸出球场之后，右脚尽早移动是个关键。

注意 右脚脚尖如不尽早改变朝向，右脚的位置会形成障碍，导致左脚很难伸出，无法流畅复位。

随上步 反手随球上网或在低点打正手反斜线球时，需要使用随上步法。为了抑制身体的打开，要从身体后侧迈步，另外，由于身体呈关闭状态，击球路线相对比较隐蔽。两脚做交叉时，保持平衡非常重要。

注意 如果站位过窄，重心会提升，身体不易保持平衡，因此，两脚站位要具有一定的宽度。

审稿人：
湘潭市第一人民医院 李紫寒

网球装备怎么挑？

打网球的运动装备与一般的运动有所差别。最基础的配置是一把网球拍、网球以及一双舒适的网球鞋。

入门级别的球拍可以选择价格比较高且较耐打的铝质球拍或合金与碳素的混合材质球拍。网球选择弹性较弱、速度较慢的无压球开始训练，因为入门时选择弹性好的有压球会让学员不容易接到球而失去打网球的兴趣。网球鞋的选择非常重要，运动过程中的跑动、变向和急停等动作都对鞋提出了较高的要求，选择一双既能保护双脚又穿着舒适的球鞋是打好网球的前提。

当你打球较为规律时，可

以添置一个球包、方便运动的快干服饰、护腕、头带、毛巾等装备，也建议定期更换吸汗带、罐装有压球和球线以保持运动体验的舒适性。

唐艺琦



美容七法

推拿美容法 推拿能促进血液循环，改善局部的微循环，促进肌肤的新陈代谢，调节汗腺和皮脂腺的分泌，以缓解和消除神经肌肉的紧张状态，使人保持健美。

针灸美容法 针灸美容主要是通过针具刺激相应穴位，改善局部血液循环，从而达到健美的目的。针灸美容范围较广，包括针刺、穴位敷贴、火针、耳穴贴压等方法。

中药美容法 主要是通过个体的辨证施治，以补益气血、活血化瘀、祛风清热、凉血解毒、消肿散结之类药物，通过内服外洗而使脏腑阴阳平衡，经络气血调和，进而调节生理功能，达到整体美容的目的。

音乐美容法 音乐是一剂天然的美容良药，许多国家的美容医学机构已经在古典乐曲和现代乐曲中，选出多首具有美容功效及健康功能的乐曲。人们可以在欣赏音乐的同时，完成一次愉悦的美容。

植物美容法 一些国外美容学家和植物学家根据植物光和作用、呼吸的原理，培植出了会释放出营养的植物。这些植物包含激发皮肤细胞活力的负氧离子和保湿因子等。当浓度达到要求时，美容者就可以进入“花棚”，一边欣赏花草植物，一边自然地进行美容。

饭团美容法 米饭做好后，温热的米粒揉成团，放在面部轻揉，直到米饭团变得油腻乌黑，然后用清水洗净面部，这样可以使皮肤呼吸通畅，减少皱纹，达到美容的效果。

心理美容法 在一些国家出现了一种以专门逗人笑来美容的场所。人们通过聊天、说笑来缓解内心的紧张和压力，使面部肌肉得以自然松弛，促进血液循环，加速了细胞的生长，并激发细胞的活力，防止皱纹出现，产生意想不到的美容功效。

杨吉生

经常美甲危害多

一些年轻女性爱美，常常在指甲上涂抹指甲油，殊不知经常美甲对身体危害多。

1.指甲油中色素的种类比较多，许多人造色素带有毒性和重金属元素，对人体有害。

2.普通指甲油的溶剂成分基本都是有毒或者有害的物质，包括邻苯二甲酸酯、苯、甲醛等。

3.指甲油中有种名叫酞酸酯的物质，若长期被人体吸收，不仅对健康十分有害，还容易引起孕妇流产或产生畸形儿。

4.在普通指甲油中，为了达到使指甲油快速干透的目的，加入了大量丙酮、乙酸乙酯成分，这两种成分属于危险化学品，在挥发时会令人产生眩晕感。

5.若在指甲油尚未完全干透时触碰到皮肤，可能引起一部分人产生过敏性皮炎。

朱广凯