

全民健身·系列之十一

打保龄球： 室内趣味运动 男女老少皆宜



打保龄球(又称地滚球),是在木板道上滚球击柱的一种室内运动。保龄球运动具有娱乐性、趣味性、抗争性和技巧性,不受时间、气候等外界条件的影响,给人以身体和意志的锻炼,是男女老少皆宜的体育项目。现在越来越多的人都开始喜欢上这项运动。

打保龄球的好处

1. 释放压力 保龄球运动是击打的艺术,是破坏的艺术,能帮助你宣泄不愉快的情绪。打保龄球要求精力高度集中,抛开一切杂念,然后助走、出手、观察球的线路、分析击打效果,在这个高度用脑的过程中你会将所有的精力用在打球上,忘却其他的烦恼。

2. 增进社交 打保龄球是一个不断向高手请教以及和球友交流、切磋的过程。通过请教、交流、切磋自然增进了与他人之间的交往。

3. 锻炼大脑反应能力 打保龄球是一个高速用脑的过程,不断提高大脑的反应能力,能预防

阿兹海默症,且轻便易学,尤其适合中老年人。

4. 强身健体 保龄球

运动不是剧烈的有氧运动,但每一次从助走到球出手都能活动全身肌肉,特别适合长时间在办公室不动、肌肉酸痛的人,作为一种休闲娱乐的健身方式。

如何正确打保龄球?

1. 选择适合自己的球 选择适合自己力量的球,球孔的大小和间隔要适合自己的手,大拇指与无名指约能插入到第二关节最为适合。

2. 持球姿势需正确 持球时姿势要对,手臂夹紧腋窝,直立身体,肩膀摆正。持球最好不要将球摆胸前,球应该持在与右肩平行的位置,再用左手拖住。

3. 送球时身体摆正 送球时身体摆正,松肩,直向球道助走,并且球的摆动要垂直于地面,注意保持平衡,自然地投球。维持手与脚之间的配合,球的摆动要像钟摆一样垂直于地面,最重要的就是眼睛要注视球道上的箭头,以决定球送出后的路线。

4. 打保龄球的步法 助走步法分为3步、4步、5步三种,4步法最为常用。第一步,先从右脚起步,同时将球向前伸出;第二步,左脚踏出,球在手上与身体的角度约成90度;第三步,右脚向前踏出时,球的位置放到后面;第四步,左脚滑出时,同时将球从手里轻力送出。

注意事项

1. 注意正确的掷球要点和步伐 打保龄球应注意掌握正确的掷球要点和正确的步伐,如用力过猛,可致上臂的肌肉拉伤和肩关节拉伤,严重可致脱臼。步伐上应与掷球力协调,不当则可致膝关节半月板拉伤和韧带拉伤、踝关节的扭伤等。

2. 注意运动的时间 打保龄球通常是按局来计分,有的人一连打几局也不休息,如时间长可致脑缺氧、心肌缺血。老年人及患有高血压等疾病的患者应格外注意运动的时间不要过长。

中国科学院大学深圳医院 康敏

秋冬泡温泉 提高免疫力

秋冬时节,气候多变,尤其是经常有冷空气来袭,是许多慢性疾病的诱发因素。这时如果能够泡泡温泉,可以增强人体对疾病的抵抗力。

当受到温泉水刺激后,人的皮肤血管很快收缩,将大量血液驱入深部组织和内脏器官,内脏血管也随之扩张,稍停一会儿皮肤血管再扩张,大量血液又从内脏血管流向体表,这样一张一缩,反复循环,提高了血管的承受能力,使血管弹性增强,有助于预防动脉硬化,减少心脑血管疾病的发生。温泉水浴对治疗慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症也有一定的辅助作用。

泡温泉有很多讲究,如果在池里“傻泡”,非但起不到养生的效果,还可能对身体有害。泡温泉前,要先冲凉洁身,冲洗皮肤汗渍以便身体吸收泉水中的矿物质,并让身体适应水温;泡温泉不可操之过急,不要从水温太烫的池开始,而要从水温较温和的池水开始浸泡;不要泡得过久,即在烫身的池水中每次浸泡时间不能超过10分钟,及时让身体上胸露出水面或离水歇息;泡温泉的最佳状态是身体稍微出点汗,而不是大汗淋漓。

需提醒的是,患有较严重的心脏病、高血压等疾病或怀孕及身体不适者均不宜泡温泉,酒后、饱腹和空腹的状态下也不适宜泡温泉。

刘姿含

天干护肤 不只是补水

进入秋冬季,气候变得干燥起来,很多人的皮肤都会出现变干、泛红、发痒,护肤后有刺痛感、化妆后卡粉脱妆的问题。大多数人认为这是皮肤缺水了,于是不停给皮肤补水,其实,除了补水之外,还需要全面护肤。

防晒护理 不论春夏秋冬,紫外线都有不同程度的辐射,因而防晒需要一年四季都坚持。在秋冬季,阳光没有夏季强烈,可以选择质地相对轻盈的防晒产品,从而达到防晒效果。

温和洗脸 秋末冬初,空气湿度降低,肌肤的皮脂分泌量不如夏季多,不宜使用强效洁面产品,否则可能会导致肌肤的屏障受损、干燥等一系列问题。建议更换一款相对温和的洁面产品,且用温水洁面。

深层清洁 秋风会带来很多灰尘,它们会依附在皮肤表面,堵塞毛孔,从而引发各种肌肤小问题,例如长痘痘、毛孔变粗、长黑头、肤色暗沉等等。所以做好肌肤的深层清洁很重要,可以偶尔给脸部去去角质。需要注意的是,深层清洁不需频繁进行,否则角质层会越来越薄,皮肤越来越敏感脆弱。

夜间保养 秋末冬初人们身体的新陈代谢相对较慢,需要保证充足的睡眠。这样肌肤中的垃圾才得以及时排出,同时加强皮肤分泌油脂的能力,保持水润、有活力。

郑玉平

开心耍起双节棍

双节棍,又名双截棍和二节棍。不少90后乃至00后小朋友有机会听到“双节棍”这个名词儿,或许是由于某歌星的同名歌曲吧,而我这个70后大叔则是看了李小龙、周星驰的电影,不同影片中两位主人公各自耍双节棍的情节皆给我留下了深刻的印象。想不到,若干年后,我也可以开心地耍双节棍。

双节棍的两根棍子一般长,由链子连着。棍子的材质则是五花八门——不锈钢、塑胶、海绵……当然各有各的用途,比如海绵双节棍更安全,是初学者以及男女老少的最佳选择。在我心目中,耍双节棍既有很好的观赏性,又能起到强身健体的效果,且易于掌握、便于携带。

我的书房墙上就挂着一副双节棍,伏案工作久矣,我便取下双节棍,扫、劈、提、拉,同时步法与身形紧密地配合着,最后再摆出一个弓步夹棍的经典造型,耍得不亦乐乎。虽说没有影视作品中“唰唰”的音效,但我边耍边听《将军令》的音符,也是一种相当不错的运动体验了。耍完双节棍后,那真是神清气爽好逍遥。

在鸟语花香的户外耍双节棍,又是另一番意境。清晨的公园里,有人跑步、快走、打太极拳,而我耍双节棍,总能独树一帜,格外引人注目。大家不妨跟我一起“哼哼哈嘿”来耍双节棍吧!

黄显耀

正确护理 改善“熊猫眼”

俗称“熊猫眼”的黑眼圈非常顽固,一旦形成就很难根除。日常生活中,我们要加强对眼部的正确护理,才能预防和改善黑眼圈。

做好眼部清洁 用干净的冷开水清洗眼部肌肤,清除杂质,避免刺激眼部。洗完后,用化妆棉球或柔软的白棉毛巾轻抹肌肤,再用柔软面巾轻按眼睛四周皮肤。

选择合适眼霜 要选择适用于眼部的产品,让皮肤不容易敏感。一般胶状眼霜产品比较适合油性肌肤,在白天使用感觉清爽;质地较轻柔的眼霜适合在夜间使用。

正确涂抹眼霜 正确涂抹眼霜的方法是,将绿豆般大小的眼霜挤在无名指上,然后轻涂在

眼四周,方向由眼尾向眼头,再由眼头回眼尾,直至眼霜被完全吸收。

穴位按摩+热敷 眼部血液运行不顺畅,积聚于眼下,形成黑眼圈,所以适当按摩配合冷热敷,能有效淡化黑眼圈。洗脸后,温和地按摩眼睛周边的穴位,用热毛巾敷在眼部,当毛巾冷却后再浸入热水更换,10分钟后更换冷水进行冷敷约1分钟,可有助血管收缩,最后涂上眼霜加以保湿。

此外,平时注意劳逸结合,做到生活有规律,饮食均衡,保证足够的睡眠时间,并经常参加体育锻炼,改善全身机能状态,就可以预防和改善黑眼圈。

钱伟