

跳跳

肚皮舞

美美迎新年

快过年了,你是不是担心过年时有人笑话你的“水桶腰”?不妨来练习一下肚皮舞吧!肚皮舞是通过一系列腰部不同节奏和速度的摆动,让舞者能快速减少腰部的多余赘肉,拥有迷人的“小蛮腰”。和着音乐的节拍,以柔美的胯部带动全身,使身体的各个部位都在忘情地抖动,充满性感与活力,将女性热情似火的气质由内而外地散发出来,这就是肚皮舞。

肚皮舞的起源

肚皮舞的阿拉伯原名为“Raks Sharki”,意指东方之舞。在现代,这种舞蹈被用于塑形健体,先是在国外风靡,进而在国内的大城市也有了很多人爱好者。一些人对肚皮舞有偏见,认为肚皮舞是一种低级的舞蹈。事实上,肚皮舞是中东、中亚、埃及的古老的传统舞蹈,它最早是作为一种生殖崇拜的舞蹈而存在的,有一定的历史和文化底蕴。在国外,顶级的肚皮舞大师可以把肚皮吸进去,然后扣进一碗水,还可以继续舞蹈。

抖出妩媚好身材

肚皮舞是一种无氧运动,它与有氧运动的减肥功效相区别,主要功效是塑形。舞者跟随音乐节奏的变化抖胯摆胯从而可以消除腰腹部的赘肉,同时也可以增加女性身体的协调能力,从而达到塑身美体的目的。肚皮舞和芭蕾舞一样,可以增加女性性感迷人的气质,使女人更加有韵味。跳肚皮舞还能调节女性内分泌系统,促进盆腔血液循环,按摩内在腹腔子宫器官,对于月经不调、痛经等妇科病有明显疗效。

有些女性认为练习肚皮舞必须有舞蹈基础,其实这是一种误解。肚皮舞主要是突出健身健美功能,

只要练习者真正喜欢肚皮舞、掌握相关要点且能够坚持,就能达到良好的健身效果。肚皮舞的主要动作要点在胯部。扭胯时要把注意力集中在腰部,双腿张开,身体微微向下,重心也在下半身。背部要挺直,然后呈“8”字形来回摆动腰部。在头脑中想像出一个平面,用胯部做“笔”在这个平面上画出“8”字,动作要圆滑连贯。在摆动时,双手可以张开,而全身各部位的其他动作,例如摆动手臂,都是由胯的旋转、抖动带出来的。这些动作可以减去腰腹部、大腿内侧和手臂上的多余脂肪,让女性抖出好身材。

跳肚皮舞的注意事项

肚皮舞爱好者的年龄跨度很大,从二十来岁的年轻女性到四五十岁的中年女性都有。很多女性喜欢肚皮舞,听着异域风情的音乐节奏,会按照自己内心对音乐的感受舞动身体。有一部分女性在跳完肚皮舞后有肢体的酸痛感,这种情况实属正常,为了使身体更加舒畅,在跳肚皮舞前后要做一些舒缓练习,可以帮助练习者减少身体的不适,防止肌肉被拉伤。在没有教练的指导下,练习者最好不要尝试高难度

动作。因为一般人没有受过专业长期的训练,身体柔软度也不够,尝试高难度动作可能会扭伤自己。

跳肚皮舞要求穿宽松舒适的裤子,光脚或穿舞蹈专用袜套。进食 30~60 分钟后方可练习,练习结束后 1 小时内不宜洗澡,因为运动后皮肤大量出汗,毛孔扩张,冷热刺激对身体有害无益。女性在经期可根据自己的身体条件对运动量、剧烈程度进行调整,太剧烈的行进间抖胯等动作应尽量避免。

主任医师 张泽峰

女性健美 锻炼颈和腰

女性想要健美,除了饮食营养外,还需经常锻炼,特别是需要锻炼颈部和腰部。一些白领女性经常伏案工作,眼睛望着桌上,头部经常要俯下来,久而久之,便会发生颈痛的毛病,还会使腰部长出赘肉。

建议平时留心一些小动作,可以减少许多导致颈痛的机会:1.避免睡在过高的枕头上;2.在看电视和在写字台上工作时,避免头向下俯低;3.走路时候,头不要经常朝下看;4.在床上阅读时,要在颈背处垫上舒服的背垫;5.尽量避免俯卧,俯卧时颈必须向左或向右侧靠。

还有以下一些颈部运动方法,每个动作可做 8 至 10 次:

耸肩运动 站起,两臂放松,将肩膀尽量向前耸起数 8 下,然后轻轻把肩膀向后挺,数 8 下。

颈部转动 把头慢慢转向左边,把脸颊侧向左肩上位置,然后转回原来位置,跟着把头垂向左边,左边肩膀耸起,让左耳贴着左肩 1 秒钟,回复原来位置。上述两个动作连续做左边 4 次,再做右边 4 次。

头向后动作 两手放在脑后,两手合起来支持着头部,然后头部尽量向后倾,两手加力相抗,维持动作数 8 下。

头向前动作 两手合起来。放在额前,头部尽量向前倾,两手加力相抗,维持动作数 8 下。

生活中注意以下事项可健美腰部:避免暴饮暴食,人吃得过饱,把胃撑大,就容易变得肥胖臃肿、大腹便便;饭后不要直奔沙发,懒洋洋地半躺半坐看电视几小时,最好走动走动,既有助于消化,也使腰部受到锻炼;在站着和坐着时都保持挺直的姿势,注意使腹部收缩;多锻炼身体,如慢跑、游泳、跳绳、登山、步行上下楼梯,多做拖地等家务。

梅寒

佩戴“美瞳”
注意健康

“美瞳”即有色隐形眼镜,一般采用瓶装和塑料密封包装,要选择购买正规厂家的合格产品。在拆封时注意别被刮到手指,拆封后用镊子将镜片夹出放入伴侣盒中,用护理液将镜片泡好,盖好盖子,大概 6 个小时左右后可以放心配戴。配戴镜片时,需将手清洗干净,如遇感冒,尽量不戴隐形眼镜,以免手上的细菌接触到眼睛后引发感染。

化妆时应该先戴上“美瞳”后再化妆。初次配戴“美瞳”时尽量用双手将上下眼睑拉开,确保睫毛没有挡住镜片,然后轻轻将镜片贴在眼球上,切勿用力在眼球上乱扣,这样反而戴不上去。每次配戴前,用少许护理液清洗镜片,力度不宜过重,否则镜片会破损。

此外,需遵循健康配戴“美瞳”的四项原则:1.“美瞳”透氧性通常较差,配戴时间尽量不超过 8 小时,需要严格按照医生的指导;2.因“美瞳”的成分里含亲水物质,故而比较容易吸附蛋白物,除日抛型外,其他的必须在摘镜后进行彻底地揉搓清洗,并定期除蛋白;3.“美瞳”的度数要适合自己,非专业的配镜可能损害消费者的视力健康;4.根据眼科医生临床观察,引发眼疾的“美瞳”大部分为黑色,尽量避免购买。

济南市工人医院 张乾

别让广场舞音乐
成噪音

近年来,随着生活水平的提高和体育健身的普及,广场舞风靡于全国城乡各地的每个角落,深受广大中老年人及一些青年人的喜爱。但这里要提醒组织者的是:请务必控制好伴舞音乐的声音,别让广场舞音乐放大成噪音而有害健康。

在全国各地的广场舞现场,一个最让人感觉不舒服的现象是普遍音乐声调太高,特别是相邻有两支广场舞队的地方,都把音量放得很大,有的几乎达到震耳欲聋的地步。如果伴舞音乐放得太响,既会扰民又对跳舞者没有好处,时间长了将影响正常听觉,特别对听力逐渐减退的老年人和听觉神经娇嫩的青少年更为有害。

专家指出,任何高于 85 分贝的声音都能造成听力损伤,分贝越高伤害越大。一般情况下,当人耳听到的音量达 100 分贝时,时间较长可造成不可恢复性听力损伤。许多广场舞音响发出的音量可达 100 分贝以上,人置身于这种强烈音乐声中,会出现头涨、耳鸣、心动过速、易激动、记忆力减退、血压升高等症状,对健康非常不利。

为健康着想,广场舞尽量不要设置高音喇叭,控制好音量,最好不超过 60 分贝。提倡有条件的人们尽量戴耳机进行跳舞及采用分布系统音响等,以减小音量。一般来说,广场舞音乐音量以大部分参与者都能听到而又不觉得刺耳为宜。

副主任医师 陈日益