



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。

跳跳肚皮舞 美美迎新年

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的功能，

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，身体柔軟度也不够，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

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上，切勿用力在眼上乱扣，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