



家用健身器材，
你用对了吗？⑧

跳绳



跳绳作为一种便捷的健身器械，深受许多人的喜爱。在跳绳专区，根据材质、功能特征等，可将跳绳分为不同种类。比如根据绳的材质，有PVC跳绳、珠结绳、棉绳、牛皮绳、无绳款跳绳、钢丝绳。初学者更适宜前四种类型，而专业运动员更适宜钢丝绳。根据跳绳的功能特征，有基础跳绳（无轴承，适合低速使用者）、舒适型跳绳（高速轴承，抓握舒适，适合中速使用者）、计数跳绳（带电子屏计数，适合进阶使用者）、皮革跳绳（高速轴承，材质结实耐磨，可用于任何场地，适合高阶训练者）。

选购跳绳有以下标准：

1. 选用合适的材质。
2. 手柄的长度和粗细。手柄越长，跳绳需要的转动力量越大。最好选择握住手柄时前面还余下5厘米左右长度的手柄。粗细约22~25毫米为宜，能用手轻松握住即可。
3. 轴承。建议选用有轴承的跳绳，不易打结，更加安全。
4. 选用正规厂家所生产的跳绳，查看外包装上的质量检验合格标志。

跳绳可锻炼身体哪些肌群？ 可达到怎样的运动效果？

跳绳对全身肌肉都有很好的锻炼作用。首先身体起跳，主要锻炼小腿后方三头肌，大腿前方的股四头肌，腰腹部肌肉，同时配合上肢的甩绳动作，也锻炼了肩部、上臂和前臂肌肉。

跳绳不仅能锻炼肌肉力量，还可以快速燃脂、增加身体的协调性和灵活性，提升耐力和心肺能力，达到很好的强身健体效果。

经常跳绳有助于养成良好的体育锻炼习惯和健身意识，还能培养学生的集体荣誉感和团队协作精神，改善心境，释放压力，能够降低焦虑和抑郁，使人积极乐观，有利于心理健康。因此，有些学校将跳绳作为体育考试的考核项目。

跳绳活动宜在什么时间开展？

跳绳最佳的时间段是下午3点到晚上8点，此时，人的身体机能、运动能力都处于最佳状态，在这一时间段跳绳有较高的运动效率。饭前半小时跳绳会增加食欲，导致运动效果大打折扣；饭后半小时跳绳会影响食物消化。因此，饭前、饭后半小时都不适宜跳绳。

如何科学跳绳锻炼？

科学的跳绳不仅要选择合适的运动时间，也需要调整跳绳的最适长度、掌握正确的握绳方法和运动姿势。调节跳绳长度时，一般以双脚或单脚踏在绳子的中段，两手握绳至两侧，上臂和前臂约成直角较为合适。握绳柄时可用拇指和食指捏住绳柄根部，用以操控跳绳旋转姿态，其他手指自然

握住绳柄的中前部、力度适中且腕关节和小臂处于放松状态。

最常采用正摇双脚跳绳，其动作要领为：将跳绳调至合适长度后，两手握住绳柄，将绳放在体后，两上臂微贴身体，前臂自然抬起、稍外展，双脚并拢、两膝微屈、稍收腹、略收下颚，眼看前下方。开始跳绳后，两上臂协调用力由后向前摇绳，当绳即将落地前的一瞬间，双脚脚跟抬起，两脚前掌微跳起，绳从两脚下滑过，反复进行。注意跳起后膝关节应伸直，落地时以脚尖先着地，膝关节微曲。摇绳时，上臂发力带动前臂，手腕抖动，手臂与手腕协调、放松，上下肢协调配合用力。跳的过程中，适时调整呼吸，合理分配体力。

对于每次跳绳的持续时间，科学的方法是每次跳绳运动在半小时到1个小时之间。时间太短，脂肪得不到充分分解，持续半小时以上，才会起到有效的减肥和健身效果。反之，跳绳超过1小时，人体消耗能量过多，过于疲劳，反而不利于健康。每周以跳绳4至6次最为适合。不同年龄段人群需要根据自身身体状态而进行此项运动，青少年及成人可达120次/分，中年人可适当减缓速度至80次/分。

怎样防止运动伤害？

跳绳运动中容易损伤到踝关节和膝关节，为防止运动伤害，除掌握前文所述相关运动要领外，要做好运动前热身，运动后拉伸，以保证良好的运动效果，避免不必要的运动损伤。如下人群不建议跳绳：老年人（年龄大于65岁）、孕妇、残障人士；患有骨科伤病尚未痊愈者；患有心脑血管疾病、肺部类疾病及其他医嘱建议不适合剧烈运动人群。

南华大学附属第一医院门诊部主任、
创伤骨科主任 戴祝
通讯员 邹琴

帕金森患者 科学“动”起来

帕金森病是一种常见于中老年人的神经系统变性疾病。流行病学预测，我国的帕金森患病人数将在2030年达到500万人，占据全球帕金森患病人数的一半。帕金森患者主要表现为动作慢，抖动不受控制，起步之后停不下来，这导致很多患者怕摔跤就尽量少活动，或者干脆放弃运动；而有些患者在生病之后，又急于求成，试图想通过高强度的活动来逆转疾病对自己造成的功能损害。那么，帕金森患者到底需不需要运动，又该如何科学运动呢？

帕金森患者到底需不需要运动？

帕金森患者是可以从康复和运动疗法中获益的，权威运动医学研究证实：通过康复训练可以降低53%帕金森患者的摔倒。老年人因为同时可能伴有骨质疏松，摔倒后容易发生髋部或者脊柱的骨折，要么需住院手术治疗，要么卧床保守治疗，保守治疗中也可能因卧床不动引发致命性的深静脉血栓肺栓塞并发症，因此，一定需要患者本人和家属意识到运动疗法对患者的重要性。陪伴的家属需要多花时间，对患者进行康复指导和监督，防范于未然。帕金森病一经诊断，运动与康复应该贯穿整个疾病治疗的全程。

帕金森患者如何选择合适的运动？

运动与康复需依据患者的情况进行选择。对于早期患者，以自我管理和促进积极主动的生活方式为主，鼓励参加体育运动，如健走、太极拳、瑜伽和广场舞等，减少白天静坐，进而改善体能，推迟活动受限的发生。中晚期患者，推荐适应性运动康复及暗示治疗，如平衡、步态训练等。

下面我们来介绍三种常用的居家锻炼方法：

1. 平衡及步态

训练：首先原地高抬腿踏步5分钟，再依次选择不同方式站立：双腿并拢站立、单腿站立、仅足跟着地站立、仅足尖着地站立，最后闭眼站立以训练平衡能力。练习步态时，要选择适当的鞋子避免摔倒，可大幅摇摆上肢，

目视前方，抬头挺胸，起步时足尖先抬高，落地时足跟先着地，主动调整身体重心，避免身体前倾，通过口令练习突然停止或开始走路，并可在途中设置小的障碍物，进行跨越障碍物训练。训练时最好有家人在旁纠正动作，并预防摔倒。此外，可适度进行双重任务训练（步行的同时进行另一项运动或认知任务训练，比如行走时举着一个盛满水的杯子，边走边说出以“发”开头的词语）。

2. 手功能活动训练：对于手腕活动困难，分指困难，动作缓慢者，可以练习解纽扣和系纽扣，用食指与拇指对捏捡起硬币或弹珠，手指沿直线前后左右来回行走，折纸训练，适度进行电脑键盘操作、乐器演奏等。

3. 面部动作锻炼：尽量皱眉，然后用力展眉，反复数次；用力睁闭眼；反复露齿和吹哨动作。对着镜子，让面部表现出微笑、大笑、露齿而笑、撅嘴。此外，还可以通过吹气球、吹乒乓球、合唱等进行训练。

另外，帕金森患者运动时也一定要量力而行，尽量在一天状态较好的时期锻炼体能和学习新的运动技能，在保证安全的前提下，运用和实践已掌握的运动策略和技能改善活动受限。每次训练30~60分钟为宜，每天1~2次，每周5次以上。运动中感到疲劳和出汗可能是正常现象，但如果发生以下情况，比如恶心、胸闷、胸痛，呼吸急促（如每分钟超过40次），头晕或眩晕，心动过速，疼痛，冷汗或严重疲劳感等，要立即停止锻炼并及时就医。

中南大学湘雅三医院神经内科主治医师、中美联合培养博士 吴金泽

骨科主治医师、留美博士后 何金深

