



花样滑冰

说起此次北京冬奥会上最令冰迷们心驰神往的比赛，花样滑冰绝对榜上有名。北京时间2月10日，北京冬奥会花样滑冰男单自由滑赛场上，人们见证了中国选手金博洋的浴火重生，也目睹了“冰上王者”日本名将羽生结弦努力挑战“4A跳”，超越运动极限的身姿，他们完美地向世人诠释了奥林匹克的精神价值。

花样滑冰运动员通过冰刀在冰面上划出图形，并表演跳跃、旋转等高难度动作。裁判会根据运动员动作完成的质量和艺术性表现进行综合评分，男、女单人及双人各包括有短节目和自由滑。

为什么说以羽生结弦为代表的冰滑运动员是在挑战人类极限呢？我们来了解一下他的“4A跳”就知道了。4A就是阿克塞尔(Axel)四周跳的简写。花样滑冰一共有6种跳跃类型，阿克塞尔跳是难度最大的一种，它得名于挪威选手阿克塞尔·保尔森，系1882年首次完成，它最大的特点就是唯一向前起跳、向后落冰。而4A跳实际上是在空中旋转跳跃四周半再落地。据我国花样滑冰世界冠军张丹介绍，花滑腾空时借力难，要靠强大的自身力量掌控，顶级男单选手也只能完成最高难度四周跳。四周半跳需要运动员将他的核心力量、技术、体能及腿部力量同时爆发，才能完成。

打个比方，4A跳跃就相当于是一个冰上的1620°转体动作，这在自由式滑雪比赛中比较常见。但是，自由式滑雪大跳台比赛里可是有一个50米高的高台进行加速的，而花滑运动员在冰上完全要靠自己的腿部力量起跳。

男子运动员在花滑中的起跳高度，大约在0.6~0.8米左右，滞空时间不到1秒。在这么短的时间内转1620度，相当于一辆40公里/小时汽车的车轮转速。在难度上堪比百米冲刺跑进了9.5秒，马拉松跑进2小时。由此可见，4A跳的难度之高堪称人类极限。

冠军永远不是体育的唯一意义。比挑战对手更重要的，是挑战自我，挑战自己所代表的人类极限。虽然羽生结弦在此次北京冬奥会未能如愿完成4A，但他的勇气却带给很多人力量。媒体报道，羽生结弦从小患有哮喘，却没有停下运动的步伐，获得今日的成就靠的是他顽强的毅力和不屈不挠的精神。作为一名普通人，想好好运动随时都不晚，新的一年，让我们学会制订科学运动计划，好好为自己的身体和未来打拼！

来源：北京冬奥组委官网、新华网、科普中国、央视新闻等



120~130次/分，感觉到微微出汗的情况。以餐后1小时后运动最佳，每次30分钟以上，每周至少3~4次，总共150分钟的中等强度运动。每周增加2次抗阻运动项目。

针对这位王女士，我们给了她控制体重、适当运动、健康饮食、健康生活方式、激素补充等个性化的综合保健策略，半月后王女士复诊，潮热、盗汗、骨头酸痛等症状基本消失，晚上睡得香，心情也变好了。

在此也提醒大家：更年期不需要硬抗，选择及时去医院进行更年期保健，能更科学地帮助大家顺利度过更年期。

湘潭市妇幼保健院妇保科主任医师刘丹 主治医师黄花懿

动起来，顺利度过更年期

三八女性节到了，今天，我们一起来关注一个特殊的女性群体——更年期女性。王女士今年48岁，近1年出现了潮热、盗汗、心慌的现象，“大姨妈”也从断断续续到不来了。她从网络上了解到这是更年期的症状，以为忍忍就过了，没想到近1个月症状不但没有好转，反而感觉全身乏力，经常失眠，膝盖、手指疼痛更加严重，体重也蹭蹭地长了5千克。心情烦躁的她就像个一触即发的炸药包，家人见状赶紧带她到医院更年期保健门诊就诊，经检查发现，王女士血脂升高，有轻度脂肪肝，骨密度检查提示骨量减少，有骨质疏松风险。

其实，每年笔者都要接诊不少这样的患者，这些改变都与雌激素有关，雌激素主要来源于卵巢，女性随着年龄增长，卵巢功能逐渐衰退，一般在45~52岁会出现一些与以往不同的生理改变，这一时期我们称之为更年期。目前，我国更年期女性超过2.1亿，而80%以上会遭遇更年期相关的不适或疾病。国际绝经协会对中年女性健康和更年期激素疗法制定新的指南和建议中提出，适量运动也是重要的保健策略之一。

运动方式可以选择有氧运动，如步行、慢跑、跳舞、骑车、游泳和瑜伽等，改善更年期女性的

焦虑症状，帮助缓解神经紧张；也可以选择灵活性运动和协调性运动，如做广播操、韵律操、下蹲运动、舞蹈和游戏活动，通过优美的舞姿，跟随轻快的节奏，适当地进行身体拉伸，从而缓解头晕、心悸症状。此外，中国传统的运动疗法如太极拳、八段锦等，也是不错的选择，这些运动动作舒展、柔和，有节律，动作与呼吸相配合，能够帮助更年期患者改善焦虑症状，调节神经系统功能和肢体灵活性。

运动强度应根据心率指标和最大吸氧量衡量，控制运动时的心率=170次/分-年龄，也就是

年轻人，要开始护“腰”了

如今，随着社会飞速发展，年轻人工作生活压力增大，“久坐少动”成了习惯，腰痛也越来越紧盯年轻人。不少人认为腰痛是腰椎间盘突出所致，积极寻求治疗但效果不佳，且反复发作，十分困扰。事实上，大多数年轻患者的腰痛不是腰椎间盘突出，而是腰肌劳损。

如何辨别二者的区别呢？通常来说，腰椎间盘突出引起的腰痛会伴有下肢放射疼痛（一般会到膝以下）；腰肌劳损引起的腰痛则主要局限在腰部，偶有大腿胀痛。大部分年轻患者都以腰部酸胀痛为主，无下肢反射痛，因此不难诊断。

腰大肌是人体唯一一块从下肢直接连接腰椎的肌肉。它能使腰椎前屈，髋关节屈曲。人体久站后，腰大肌过于紧张，脊柱腰段向前牵拉，从而引起骨盆前倾，腰椎前屈增加，腰部被动受力出现酸胀。此时改坐位后，坐姿后股骨前屈，腰大肌紧张牵拉减轻，故酸胀痛减轻。

腰肌劳损主要有以下几大表现，出现症状需引起重视：1.久站久坐后腰部酸痛胀痛，改变体位后好转。2.腰痛劳累时加重，休息时减轻。3.不能弯腰负重，经常要双手撑腰。4.腰部僵硬，腰部受凉易诱发。5.仰卧时总感觉腰酸，腰部需要垫枕，侧卧时腰部不酸胀。

现在大部分年轻人在电脑前

一坐就是好几个小时，上下班不是坐公交就是开车，回家又坐着玩手机追剧刷微信等，这些都是久坐行为。改善腰肌劳损，解决久坐问题尤为重要。平时要保持正确坐姿，做到“三贴”——背贴、腰贴、臀贴，维持正常的腰椎生理曲度，坐1小时活动一下。腰肌劳损的治疗以中西医结合为主，笔者所在的科室，除了常规西医治疗，还有独有的中医热奄包治疗，一人一药包，三因辨证，个性化治疗，可达到事半功倍的效果。

经过医院系统治疗后，后期在家配合做腰大肌康复训练也很关键，可以巩固疗效，预防复发。以下三个常规康复动作，大家可以学起来。

飞燕点水 俯卧位，两臂靠身体两侧伸直，用头、肩带动两臂向后上方抬起，双腿保持伸直，向后上方抬高，手臂和腿部同时进行成“飞燕状”。

五点支撑 仰卧位，双侧屈肘、屈膝，以头、双肘、双足五点做为支撑，双掌托腰用力把腰拱起（开始做此功能康复时需要他人保护）。

平板支撑 肘关节弯曲，让前臂紧贴地面，在地板上进行俯卧姿势，用脚趾和前臂支撑体重。

长沙市中医医院（长沙市第八医院）东院骨伤科 朱毅琳 审核：骨伤科主任 伍星 通讯员 粟青梅

简单四步 打造迷人小蛮腰

对女性朋友们来说，拥有迷人小蛮腰是一件梦寐以求的事，以下简单四步，就可以让你离目标更近。

步骤1：身体平躺在地面，双手扶于耳际，但不要抱头。双脚抬起，膝部弯曲，大腿与腹部的角度要小于90°。利用腹部力量将上身提起，速度要缓慢，反复15至20次。

步骤2：身体平躺在地面，双手平放在两侧，双脚提起，如同第一招的预备式。腰部用力带动骨盆移向左侧，回复原位后，再移向右侧。

步骤3：身体平躺在地面，脚掌着地并曲膝，臀部用力将骨盆抬起，速度要慢。骨盆高度至脊椎拉成一条直线，反复20次以上，或感到臀部微酸即可。

步骤4：四肢支撑地面，将左腿向后伸直，左腿上抬令臀部集中用力。上举无需太高，与身体成一直线即可，注意腹部要稍微收敛，以免伤及下脊椎，反复约20次。完成后换右腿再重复1次。

温馨提示：

此组动作难度较大，但效果明显，练习时可视个人体力而进行。初习者每个步骤动作做10次即可，然后视适应程度递加。

吴起起