

跳绳好处多多

从每天 10 分钟开始

后疫情时代，人们运动空间受限，如何将日常运动进行到底？跳绳其实就是一种不错的选择。跳绳属于有氧运动，对提高身体机能帮助很大，加上使用简单便捷，可以随时随地开展，在室外一小块空地或者家里就可以进行。

跳绳有哪些好处？

跳绳的好处多多，很多你可能都想象不到。对此，《美国新闻与世界报道》网站为我们总结如下：

提高心肺功能 跳绳是一项有氧运动，它能让你的心跳加速，能提高心肺功能。

大量燃脂 美国运动理事会（ACE）的专家根据燃烧热量，将跳绳评为“最佳减重运动”第一名。据统计，跳绳 10 分钟的卡路里消耗量约等于慢跑 30 分钟的消耗量，减脂效果非常出色。

提高身体协调性和灵活性 一开始，你可能会觉得自己真的不擅长跳绳。无论怎么努力，都无法让绳子和跳跃同步。但只要练习得越多，身体的协调性和灵活性也就越好。

增强身体力量 跳绳不仅仅是一项增强心肺的有氧运动，它还能加强身体多个部位的力量。比如手持跳绳运动就能加强手臂和肩膀力量。每次脚部跳起时可以加强小腿肚（小腿后侧的肌肉部分）的力量。此外，跳绳作为负重运动能很好地提高骨骼力量。就像肌肉必须被分解才能变得更强壮一样，当我们的骨骼受到一定的冲击时，它会促使细胞重建并变得更密集。跳绳确实会对骨骼产生影响，但它的影响比跑步等其他负重运动要小。如果你跳得正确（离地只有 5~10 厘米），冲击力相对较低，这意味着你可以在不磨损关节的情况下促进骨骼健康，这是一个双赢的结果。

强化盆底肌肉 女性分娩后盆底肌会松弛，进而遗尿漏尿，而坚持跳绳就能改善这个症状。

怎样科学跳绳？

跳绳前，你需要先确定自己的身体状况是否适宜跳绳，比如是否有心肺、关节、脚部、膝关节、踝关节、髋关节等问题，有此类问题者应及时咨询医生再开始跳绳。

同时，你需要选一根合适的绳子。比如选择一根“速度绳”，因为它很容易甩动、不要花太多力气。绳子的长度也有讲究。当你双脚踩在绳子中间时，以双手抬到腋窝的位置作为起点就比较好，可以根据需要再调节长一些。

开始跳绳前可以先做一点热身活动，比如活动下下肢各个关节，原地小跑 1 分钟等。跳绳时，肘部应弯曲，使前臂与地面平行，肘部在胸腔两侧，离身体一定距离。起跳后，肘部应一直保持在开始时的位置，将力量集中在手腕上。跳起时距离地面 5~10 厘米较为合



适，这将有助于减少落地时对关节施加的压力。起跳后落地时最好用前脚掌落地，同时保持膝关节微微弯曲，这样可有效减少地面反作用力对下肢关节

的损害。建议穿专业的软底运动鞋，鞋底厚度在 1 厘米左右为宜。如果是在家里的瓷砖地面或者水泥地面跳绳，则建议在防滑垫或者跳绳垫上运动，也可以帮助减震，保护我们的关节和脊柱。

在跳绳的整个过程中要注意同时锻炼核心力量，并避免含胸驼背。以背部弓形姿势反复跳跃会给脊柱带来很大的压力，加剧现有的背部问题或导致新的问题。将注意力集中于挤压和锻炼腹部肌肉，并稍微把尾骨向地面收拢，这样脊柱就不会过度弯曲。跳完绳后要注意做下下肢的拉伸，尤其是小腿，以防止肌肉劳损。

如何将跳绳纳入日常生活？

和其他任何技能一样，要想从跳绳中获得好处就需要经常练习。建议将跳绳落实到日常生活中，再慢慢地积累时间和强度，这样就不会精疲力竭或为此感到沮丧。

一开始，建议找一个你觉得舒服的地方，给自己 10 分钟时间练习跳绳。不要担心速度、效率或热量消耗。只需专注于良好的形态，确保绳子的长度合适，并进行协调。失败也不要沮丧，10 分钟结束就停止练习，然后第二天再来。可以将跳绳作为重点训练，也可以将跳绳作为一种过渡训练，比如可以把它加入到体重训练中，在两次锻炼之间跳 1 分钟，时不时地提高心率。在熟练了跳绳的技巧之后，可以逐渐增加跳绳的时间与速度，同时尝试采用快慢交替的方法来跳，如以每分钟 150~180 个的速度快速跳 1 分钟，再以每分钟 90~100 个的速度慢速跳 1 分钟。这样快慢交替，更有利于减脂和改善心肺能力。

当然，跳绳的初学者可能肩膀会有一些酸痛感。但在养成规律跳绳的习惯以后，一般不会感到身体显著疼痛，因此，持之以恒仍是跳绳的关键。

中南大学湘雅二医院康复医学科
副主任医师 兰纯娜
通讯员 范伟娟

走路运动有 7 大好处 值得你坚持

美国《预防》杂志近日刊文指出，走路运动有 7 大好处，值得你坚持。

带来好心情 研究证实，每天进行规律的走步可以大大舒缓神经系统，减少愤怒的情绪，仅仅 10 分钟就能让你精神振奋。找个小伙伴一起走步将会非常有趣，这种人与人之间的互动会让你不再孤单，变得更加快乐。

燃烧热量，快速减肥 当你持续行走一段时间后，会发现裤头越来越松弛。那是因为规律走路可以减少腹部脂肪。假如你在户外行走，选择爬山是个好主意！走路时，可以快慢交替进行。目标是每天行走 1 万步。

帮助减轻关节痛 走路可以提高关节的活动范围和灵活性，增加紧张部位的血流，有利于强化关节周围的肌肉。

延缓静脉曲张 随着年龄增大，腿部静脉曲张的风险增加。走路被证实为“阻止静脉曲张”的有效方法。静脉系统被称作是人体的“第二心脏”，它集中在我们的小腿肚和脚上。走路能锻炼

腿部肌肉，强化静脉系统，让血流通畅，帮助缓解关节肿胀和坐立不安。

提高创造性 研究显示，走路能激发人的创造力。研究人员做了一次“创意思维”测试，受试者有的“坐着”，有的“走路”，研究人员发现，走路的人比坐着的人思维更富创造性。

提高睡眠质量 如果你能坚持运动，晚上也会睡得更香。走路能减缓引起睡眠不安的疼痛和压力。

提升免疫系统 人们总是为提升免疫力绞尽脑汁，运动就是一个“明智之举”。中等强度的运动就能提升免疫系统，增加体内攻击病原体的免疫细胞，降低重症感染性疾病的风险。

石纤 编译自美国《预防》杂志



越野滑雪

越野滑雪起源北欧，是借助滑雪用具，运用登山、滑降、转弯、滑行等基本技术，滑行于山丘雪原的运动项目。由于赛道线路长、比赛时间长，被称为“雪上马拉松”。1924 年，在第一届冬奥会上，越野滑雪就被列为比赛项目。越野滑雪线路包含上坡、起伏、下坡 3 种路面，每种路面各占总长度的 1/3。根据到达终点的用时多少排列名次。

运动员装备包括滑雪板、滑雪鞋、固定器、滑雪杖、滑雪服、滑雪镜、手套等。比赛开始前，运动员的滑雪板由赛会打上标记，到终点时要求至少一支滑雪板留有标记。双板都更换者将被判为犯规，成绩无效。

越野滑雪技术分为传统技术和自由技术。传统式滑行是在专门设置的两条雪槽上进行，运动员通

过双腿前后摆动和雪杖撑动前行。自由式滑行则没有雪槽和动作的限制。

越野滑雪比赛中，运动员出发方式可分为单人出发和集体出发。单人出发中，每名运动员间隔 15~30 秒。项目包括个人短距离、个人计时赛。集体出发中，运动员列队同时出发，道次由抽签决定，项目包括双追逐、团体短距离、集体出发、接力赛。

越野滑雪中，下坡和平地雪道是超越对手的黄金赛段，在超越前面运动员时，可跳出雪槽改道滑行。为了保障后方运动员的权益，越野滑雪规则规定：后面运动员想要超越，可踩前面运动员的滑雪板提醒对手，前面的运动员得到提醒后必须让出雪道，否则算犯规。

来源：北京冬奥组委官网、人民日报等