

跳房子、荡秋千、滑滑梯……

# “大朋友们”重回游乐场 有利身心健康

跳房子、荡秋千、滑滑梯……一个人童年的快乐记忆，大约一半都是从游乐场开始的。玩耍对于孩子们来说至关重要，不仅能激发想象力，还有助于发展敏捷性和力量。不过，游乐场只是孩子们的专利吗？当然不是。近年来，在中国、日本和一些欧洲国家，重回游乐场开展运动的成年人越来越多，随之也带来惊喜的身体变化。

**跳房子** 还记得这个儿时最流行的运动吗？你上一次踩线或错过方格是什么时候？如果你记不起来，可以考虑重新做做这个流行的游戏。跳房子是强化骨骼的运动，因为我们在做跳跃运动时肌肉的收缩可以刺激骨膜，提高骨的弹性和韧性，增加骨密度，有效预防骨质疏松。当沿着网格跳跃时，你在克服重力，而这种身体活动有助于建立和加强骨骼，锻炼腿部肌肉和核心。此外，跳房子也是练习平衡的好方法，有助于降低随着年龄增长而跌倒的风险。

**攀岩** 无论你的技能水平如何，当爬攀岩墙时，你一定会得到很好的锻炼。攀岩是一项很棒的游乐场锻炼，它有助于增强肌肉力量、耐力、敏捷性和灵活性，计划好“下一步动作”也能提高注意力。通过攀爬，你将锻炼核心、上臂和前臂、肩膀、手指、手、腹肌和小腿。

**荡秋千** 你还记得荡秋千时双腿离地、头发随风飘扬的感觉吗？当你坐在秋千上

面像一只鸟一样自由飞扬时，会锻炼你的手臂和腹肌。这是因为人在荡秋千时，随着身体的摇摆，人的手臂和腰部都会受到反复刺激，手臂和腰腹的肌肉就会有节奏地收缩、放松，为了保持平衡，你在不知不觉中锻炼了手臂和腰腹，摆动大约20分钟，就会燃烧约100卡路里。

**滑滑梯** 坐滑梯滑下来不仅很有趣，且每次爬回原点时，都在给小腿一次很好的锻炼。攀爬时，为了获得最佳的下半身锻炼和平衡效果，不要依靠手臂，应该利用腿部和核心肌肉力量来完成。

美国疾病控制与预防中心建议成年人（包括老年人）每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动

（比如步行），或75分钟的高强度活动（比如慢跑），来帮助维持并减轻体重。他们还建议每周至少进行2天力量训练。另外，许多类型的体育活动，无论是遛狗还是做园艺，哪怕一次活动只有10分钟，也可计入每周总数。

跳房子、攀岩、荡秋千、滑滑梯等运动有助于身心健康，但如果不注意的话，也可能出现肩关节、膝关节、脚踝、跟腱、手指关节等损伤。记得运动前充分热身，使身体的软组织充分活动；运动中量力而行、循序渐进，切忌挑战身体极限；运动以后要做一些放松练习，拉伸筋骨，缓解身体酸痛。  
娄底市中心医院骨科（运动医学科）主治医师 吴杰



## 多做深蹲 远离跌倒

根据美国疾病控制和预防中心的数据，跌倒是65岁及以上美国人死亡和受伤的主要原因。我国已进入老年社会，老年人的跌倒致死致残率大致与美国相当。想要有效防止跌倒，除了加强健康教育，建设一些防止跌倒的基础设施，自身锻炼也必不可少。深蹲是当前比较流行的一项健身运动，可促进骨骼、韧带和肌腱变得更强壮，同时可以锻炼核心、臀部和股四头肌，让双脚走路更稳定，从而有效地防止跌倒。

如何检查自己是否适合深蹲运动？一种可行的方法是，观察自己30秒内可以从椅子上站起来的前提下进行此项运动。老年人很多合并一些基础疾病，例如心肺功能不全，但只要基本动作能独立完成，开始锻炼有人看护，并且由易入难，循序渐进，一样可以进行，并且可以提升心肺功能。

初学者可以想象“预备坐到椅子上”的感觉，开始时可以在身后放一把坚固的椅子，以防跌倒。具体动作是：站立，双脚分开与臀部同宽，从臀部向前弯曲，同时保持肩膀向后和胸部向上，核心收紧。向前倾斜时，弯曲膝盖，不超过脚趾，避免给膝盖带来过度的压力。注意要将大部分重量集中在脚后跟上而不是脚掌。

开始时可以做4组，每组重复12到25次，组间休息15到30秒，一旦可以在30秒内舒适地完成12次以上的动作，则可以增加深蹲重量，比如举起一本厚重的百科全书或者一对哑铃、一瓶矿泉水等。增加重量后，可以做3到5组，每组重复6到10次，组间休息约1分钟。如果重复6次觉得很费力，就要调整重量；如果重复10次比较轻松，就可以提高难度，比如从深蹲中站起来时进行小腿抬高或者垂直跳跃（深蹲跳），或者站直后达到最高点时将手臂举过头顶。建议每周深蹲3到5次，如果举起更重的重量，则两次训练之间需要休息48小时以利于修复。

做动作时，肌肉疲劳、腿部臀部灼热是正常现象，但如果关节有刺痛感则要立即停止，及时咨询医生。

耒阳市人民医院骨科  
副主任医师 何顺清



## 长途飞行肿胀不适 “空中运动”来护航

人在旅途，身心疲惫在所难免，尤其是长途飞行，常常因血液循环不畅，导致身体紧绷、僵硬、疼痛及肿胀等，甚至引发致命的深静脉血栓。一些细心的乘客发现，近年来，我国航空公司在航班上会有意识地播放一些运动视频，鼓励大家做做伸展运动，并从座位上起身走走，以缓解上述问题。

**走过道** 如果有机会最好选择离过道较近的座位，这样你可以比较方便地起身运动，在过道上来回走走，身体就会舒适很多。

**拉伸身体** 寻找一个有扶手的地方，做做拉伸运动，比如将双手举过头顶，拉长身体，或者做下腿部反向拉伸，抬高大腿可以缓解久坐带来的股四头肌（大腿前方肌肉）和髂腰肌（髋关节位置）酸痛。

**胸部提拉** 长时间保持一个姿势可能会让你无精打采。此时不妨做做胸部提拉动作，将肩膀向下向后拉来挺胸。做这个动作最好挺直后背（将背部与座位靠背完全贴合）。

**臀部运动** 长途飞行容易导致髂腰肌紧张，引起腰背疼痛，此时最好做做臀部运动，缓解髂腰肌紧张。让一条腿弯曲成90度角，另一条腿稍伸直，脚后跟点地。将重量施加到略伸直的腿上，这将挤压臀部并释放臀部力量。保持30秒，然后换边。

**坐姿扭转** 久坐脖子和背部不适，可以试试这个动作。1.双脚平放在地板上，将左手放在右大腿外侧。2.将右手放在右扶手或座椅靠背上并向右扭转。3.保持5到10次呼吸，然后换边。

**膝盖抱胸** 向后靠在座位上，将一个膝盖抱在胸前。保持该姿势，进行5到10次呼吸，然后换边。在握住膝盖的同时，可弯曲脚部或环绕脚踝，进行一些额外的关节灵活性运动。

**颈部按摩** 首先将耳朵放在右肩上，然后将两根手指放在左耳后面的脖子顶部。轻轻施加压力，按摩任何感觉紧绷的区域，然后在另一侧重复。

中南大学湘雅三医院骨科  
主治医师 何金深

走近冬奥项目(十五)

### 雪橇

比赛开始时，运动员需要坐在雪橇上面，两臂用力向后推撑，接着用戴有防滑手套的两手用力向后拨冰以获得加速度。在完成了出发起跑后，运动员们则采用脚在前、头在后的躺姿在雪橇上通过精湛的驾驶技艺完成滑行，比如在弯道的时候需要调整重心和角度，力求以最短的时间过弯，同时保持住速度和下滑的平稳势头。

雪橇运动员在比赛中的平均速度可以达到120~145公里/小时。2022年北京冬奥会上，雪橇运动将产生4枚金牌，包括男子单人、男子双人、女子单人以及团体接力。单人雪橇比赛，每位选手需要在2天内完成4次滑行，所有成绩加在一起，用时最少的选手获胜；双人雪橇在一天内完赛，每对选手完成2次滑行，总成绩用时最少的选手获胜。

图源：北京冬奥组委官网、光明网