

追求健康追求美 女性健身正当时

本报记者 李金霞

家有二宝的全职妈妈李瑞丽午后，把2岁的小女儿哄睡，交代婆婆一声就换上运动服出门了。出门没多远就是沿河而建的公园，只要天气好，李瑞丽总要抽空出来跑跑步，呼吸一下新鲜空气。

随着社会的发展，女性受教育程度的提高，越来越多的女性注重独立与自我表达，也更关注自身成长与健康。体现在健身领域，是女性运动健身意识的提高，更多女性加入到健身队伍中来。《当代女性健身洞察报告》显示，女性健身者的人均活跃频次比男性高出近四分之一，“请私教”占比是男性用户的2倍。16岁至20岁的女性用户，平均每5天就要使用“体测仪”对身体的各项指标做一次全方位的判断。《2021年中国健身房行业市场现

状及消费趋势调查报告》显示，健身房消费者中女性占比为61.8%，男性为38.2%。中国女性在健身房停留的时间要长于男性。12.1%的受访女性有过单次在健身房运动超3小时的经历，而仅有2.6%的受访男性有类似体验。

竞走奥运冠军王丽萍表示，健身队伍中女性越来越多，每位女性加入健身行列的原因各不相同，但都是奔着追求美和健康的目标而来。“作为一名女性我同样经历过迷茫，特别是生完孩子那段时间，是运动让我摆脱了阴影，重新找到自我。带领大家跑步这么多年，我看到过很多女性通过运动变得自信、美丽、光彩动人。”

李瑞丽说：“有了孩子后，为了陪伴好他们，我辞去了工作。每天生活围绕孩子转，失去了属于自己的时间，自己的需求被压抑，我变得敏感易怒，家庭关系也很紧张。在把大宝送进幼儿园后，我开始思考该怎么办？后来在朋友的建议下开始运动。”经

过充分沟通后，李瑞丽得到家人的支持，每天抽出一到两小时出门运动，有时去健身房上瑜伽课，有时在家附近跑步，一段时间后，李瑞丽身心健康水平都得到了提高。

把运动爱好变为职业的健身教练马亚楠最初开始运动是因为太过瘦弱，经常遭到周边朋友的调侃吐槽。“当时，抵抗力也不强，爱生病，运动了一段时间后果然有效果，这也促使我更有动力坚持下去。”大学毕业从事人力工作，为了排解工作压力，马亚楠再忙也会抽出时间运动，“运动完整个人真的很放松”。后来，马亚楠经过系列学习培训，最终成长为一名职业健身教练。作为一名女性健身教练，马亚楠在为女会员提供健身服务上有天然的优势，会更懂得女性会员的需求，更能理解她们的处境。“我感觉女性对运动健身的理解有了很大提升。我的很多女会员健身目标明确，并且爱学习爱钻研，执行力足。运动也让她们实现更好的自己。”

女性特殊时期如何运动

本报记者 李金霞

女性在特殊时期是否可以运动？该如何运动？北京市健康教育协会科学健身专业委员会委员孝文表示，女性在月经期、妊娠期等特殊时期可以进行适宜的体育锻炼，但要注意锻炼的类型、强度和持续时间。

经期适当运动可以维持神经系统的平衡，促进血液循环，可以更好地促进经血排出，在一定程度上还可以缓解痛经、乳房胀痛等不适症状，也可以维持情绪稳定，避免出现焦虑不安、烦躁等情绪。运动时多选择舒展拉伸类项目，比如阴瑜伽、仰卧束角式、仰卧脊柱扭转、蜥蜴式、卧天鹅式等。不建议游泳，经期需要注意腰腹部的保暖，游泳容易造成妇科疾病，得不偿失。

要注意避免过于剧烈的运动，如FIT高强度间歇性训练、搏击操等，避免腹部肌群要求高的运动，也不要做使腹压过高的动作，如负重深蹲、卷腹、平板支撑等，不宜做盆腔高于胸腔的动作，比如瑜伽中的各类倒立、犁式等体式。

妊娠期科学运动可以帮助孕妇促进全身血液循环和新陈代谢，增强心肺功能，降低患妊娠期糖尿病和高血压的风险。规律运动还有助于改善孕妇焦虑情绪，改善睡眠，减少孕期抑郁的发生。在锻炼中有效保持健康体重，增强妈妈核心肌群和腿部力量，是可以增加孕妇临

产后和分娩时的体力，进而促进分娩，还能缓解孕期腰腿疼痛、预防及减轻关节水肿。但是一部分有妊娠期合并症的孕妇要按照产科医生专家的指导进行。

孕期3—6个月是比较安全的，前3个月和后3个月要多加小心和控制强度。孕期运动形式可以分为有氧运动、抗阻力运动和拉伸运动。运动频率可以为每周4—5天，每次持续30分钟，如果每天都能安排时间锻炼效果更佳，运动强度以中低或中等强度运动为宜。有氧运动比如散步是可以贯穿整个孕期的运动项目，最好选择含氧量高且没有空气污染的地方，散步时间不宜过长，避免造成腿部水肿或者加剧静脉曲张风险。建议在孕中期可以参加游泳运动，不过要选择水质好，人少的泳池。抗阻力运动包括瑜伽、伸展运动以及盆底肌训练，如凯格尔运动，孕妇每周可以进行3—5次的盆底肌肉训练，以减少孕期及产后尿失禁的风险。要注意：不要空腹运动，会产生对宝宝有害的酮体，也为了避免孕妇运动中低血糖，建议运动前摄入一些水果或者小点心。热身不可忽略，如果做一些垫上卧姿动作，起身时也要缓慢，避免压差带来的头晕。孕期运动要选择环境适宜的地方，避免暴晒、高温，比如高温瑜伽不适合在孕期进行。尽量不选择仰卧位的动作，会影响胎盘供血。孕前肥胖孕妇和孕前没有运动习惯的孕妇，妊娠期运动应从低强度、短持续时间开始，循序渐进。

村里有支模特队

本报记者 李金霞

随着河南峡州区城市化进程加快，越来越多村民搬入城里，对于习惯于“日出而作，日落而息”的村民来说，闲余时间怎么过，一时之间没有了方向。2016年，在郑娟英、王俊兰、王素琴等人的倡议下，她们决定组建一支农村女子模特队。

然而，模特秀并没有她们想象的那么容易，大家都没有基础，很多还是“奶奶级”的年岁，传统思想的转变、专业技巧的缺失、启动资金的来源等等都成了她们要迈过的一道坎。她们几次到大城市向专业人士虚心请教，认真学习，自己学会了教骨干，用骨干带动姐妹的学习热情。就这样，经过艰苦训练，姐妹们走起“猫步”终于有了模特样。

第一次演出，没有绚丽的灯光，但观众热烈的掌声让模特队队员找到了自信。随后，这帮姐妹们不仅从农村走向城市，而且多次代表村、区参加各种演出，获得了社会各界的认可和肯定，也获得了各级表彰和奖励。火了的她们让大家羡慕不已，周边四乡八邻的农村姐妹闻讯而来，甚至部分城区的姐妹也纷纷要求加入模特队。经过长期的训练，女子模特队的队员们锻炼了身体，身材好了，走到哪儿都是一道亮丽的风景线。

科技体育 快乐体验

2023年全国“创芯智力”亲子赛(浙江金华站)开幕 科技体育提升家庭教育“温度”

本报记者 冯蕾

用“芯”陪伴，亲子同行。日前，2023年全国“创芯智力”电子制作亲子赛(浙江金华站)在义乌市大型社区广场——鸿翔万体广场举行，近700名大小运动员共同参与了本次比赛。“与家人一起参加比赛感觉非常高兴，这种机会很难得。”“能够与孩子共同参赛十分有意义。”科技体育赛事在增强动手动脑能力的同时，增进亲子关系的情感。

赛场上，孩子是教育者，他们化身小老师，教会家长如何搭建、制作，如何用最简便、最有效的方法解决问题。而家长是参与者和学习者，他们仔细聆听孩子们的想法，共同为一个目标付出最大的努力。这样情感交融的双向互动，能够最大程度地激发家长的积极性和孩子的潜能，让参与者们拥有多维度的获得感、幸福感。

据介绍，电子制作项目是一项包含模拟电路普及、电子芯片探究应用的科技体育赛事活动，以培养青少年的科技创新能力、动手实践能力、科学探究能力，提升青

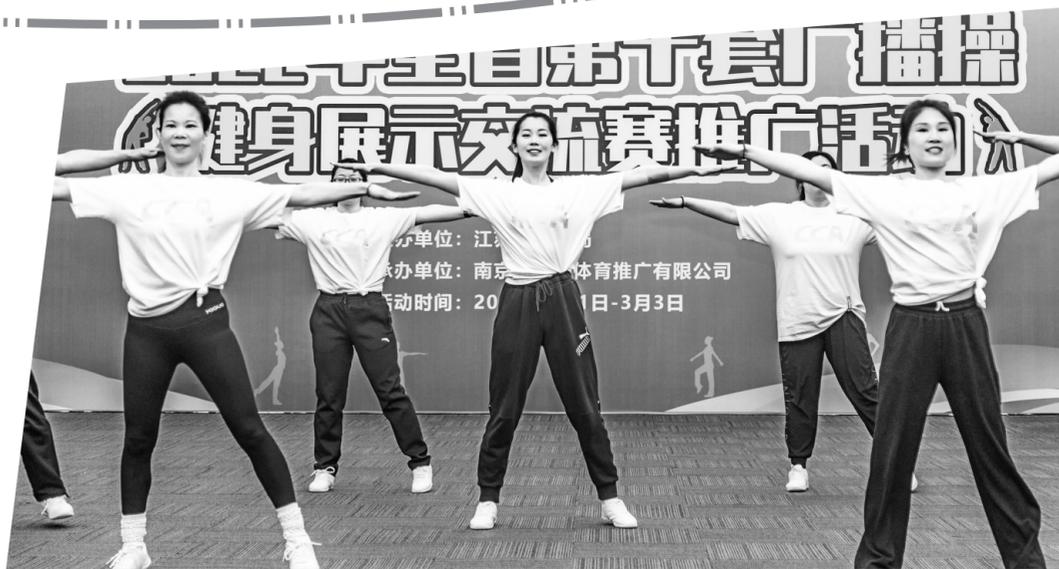
少年的综合素质为目的。本次赛事由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国无线电和定向运动协会主办，浙江省模型无线电运动协会、义乌市文化和广电旅游体育局、杭州奕阳教育科技有限公司、义乌鸿翔体育发展有限公司承办，杭州中天模型有限公司协办。

航管中心相关负责人表示，与以往的电子制作赛事不同的是，本次赛事以亲子共赛的形式开展，旨在为亲子活动提供一个有教育意义的、不一样的平台，推进“科技体育走进家庭”的进程，国家、社会、学校、家庭携手共进，共同培养出德智体美劳全面发展的青少年。赛事践行“童年应快乐、成长需陪伴、身教重于言传”的教育理念，倡导家长与孩子互动合作，共同成长。

电子制作赛事活动在义乌开展已有近20年的历史。曾获2019年全国青少年电子制作锦标赛电路创新项目少年女子组冠军的何婕说：“赛事的举办为广大电子制作爱好者搭建了更广阔的平台，让百姓在家门口就能参与到赛事活动中来，推动了全民健身的发展，有力地促进了科技体育项目在当地的普及，将群众参与科技体育运动热情提升到了一个新高度。”

义乌市体育局相关负责人表示，赛事为全民健身提供一个有教育意义的、不一样的平台，带动义乌全民健身，促进“科技体育走进家庭”进入到新阶段。

全国“创芯智力”电子制作亲子赛今年还将在浙江、云南、深圳、安徽等地举办多场分站赛。



江苏省第十套广播操健身展示交流赛推广活动举行

本报讯 近日，以“我运动、我健康、我快乐”为主题的江苏省第十套广播操健身展示交流赛推广活动在南京市举行。

此次江苏省第十套广播操健身展示交流赛推广活动采取集中培训与友谊比赛、理论学习与实践练习相结合的形式，邀请了河海大学、南京大学、南京师范大学的体育学者进行专家讲座和交流赛评审。此外，还安排专业导师在固定时间指导练习广播操。

来自江苏13个地市代表队及省体育局机关单位的学员踊跃参

与，用实际行动践行全民健身。培训现场，导师细致讲解、认真示范，学员们精神饱满、态度认真。赛场上，参赛队员身着各队统一服装，伴着轻松舒缓的旋律，昂首挺胸、整齐划一、张弛有度，将“美”与“健康”完美融合。

本次活动得到“中国体育彩票”的支持，旨在推动全省健身活动的深入开展，提高广大人民群众的身体素质，进一步将广播操打造成为广大人民群众和企事业单位的日常锻炼方式，营造健康生活、快乐工作的良好环境。

(林剑)

全国大众冰雪季湖南省百万人上冰活动欢乐开场

本报讯 近日，第九届全国大众冰雪季“激情中国梦·冰雪新篇章”湖南省百万人上冰活动在湖南科技大学真冰场举行，2000余位湘潭市民和校内师生们欢聚一堂，共同体验冰上活动的乐趣。

中国花样滑冰男子单人滑运动员、全国冠军张鹤，国家级运动健将、中国著名双人花样滑冰选手刘雨、邹冰歆作为特

邀嘉宾亮相活动。本次活动包含了开幕式和冰上趣味运动会两项内容。开幕式上，组委会向湖南科技大学附属小学赠送了奥林匹克读本。运动员和学生代表共同倡议，到运动中去，感悟奥林匹克精神，到冰雪世界中去，体验冰雪运动的魅力，享受冰雪运动带来的欢乐，用青春书写人生华章。

在冰上趣味运动会前，张鹤与刘雨、邹冰

歆组合为到场观众们带来了两段花滑冰舞表演。本次冰上趣味运动会共有13支队伍参赛，比赛设置了冰上搬运工、接龙速滑赛、冰上龙舟赛、冰上拔河赛等竞赛项目。

本次活动由湖南省体育局主办，旨在通过集体体验、趣味和文化于一体的活动，加快普及推广群众冰雪运动，让运动成为市民的健康生活习惯。

(轧学超)

新华社图片



主办方供图