

人人爱健身 人人会健身 人人享健身

# 安徽丰富科学健身指导形式

科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面发挥着重要作用,积极推广覆盖全生命周期的运动健康服务,既需要推动体卫融合不断深入,为群众提供专业科学的健康建议,又要紧紧依靠基层抓手,和社区、学校、医院、科学健身站点等开展广泛合作,将运动健康服务送到群众身边。

安徽省近年来积极构建科学健身指导服务体系,在原国民体质监测中心(站)基础上,升级建设科学健身指导中心,采取“请进来、走出去”方式,推动科学健身进机关、进企业、进校园、进社区、进农村,开展国民体质检测和全民健身活动状况调查,为不同年龄段各类人群提供科学健身方案。

### 智慧化多样化开展体卫融合慢病干预

安徽省安庆市科学健身指导中心除了常态化开展国民体质监测外,还为群众提供科学健身指导服务、运动功能评估、运动医学诊断、运动康复等,结合各类全民健身活动,开展体卫融合健康大讲堂活动,帮助群众了解自身的体质状况,掌握科学锻炼方法,引导广大群众科学健身。

“科学健身指导需要适宜技术的融合,提供适宜、适时、适度的个体化运动处方,以此确保运动健康干预安全、有效、可持续。中心依托科学健身指导在线管理系统,实现了‘运动处方出具及调整’和‘运动效果监

控及评估’两大健康管理闭环。”安庆市教育体育局群体科相关负责人说,“小程序中还收集了6大类1000+运动小视频,将运动生活化、碎片化,让大家不受运动场地、运动器械的限制,感受运动的益处。”

据介绍,安庆科学健身指导中心从去年尝试开展体医融合慢病干预工作以来,通过健康体适能测评、运动锻炼指导方案制定、运动建议执行的闭环服务体系,针对不同年龄及不同身体健康状况的特点,对居民健康状态、体质状况及运动行为开展全方位、长期精准健康状态监测。结果显示,体医融合综合干预能让慢病人群形成有效的、可持续的运动习惯和健康生活方式,进而提高慢病人群的健康水平。中心也被评选为2023年常态化国民体质检测试点工作中的10个“体质测定与科学健身指导站典型示范站点”之一。

### 多部门协同打造运动促进健康新模式

在安徽宿州,宿州市教育体育局、卫生健康委员会、总工会等部门协同,集中融合各类优质资源,打造了宿州市运动促进健康新模式,科学健身指导、青少年健康促进、职工健康促进和体卫融合干预等都可以在此模式中实现。据合肥师范学院体育科学学院教师、项目相关负责人操晓虎介绍,宿州科学健身指导中心下设社区运动健康中心,常年为辖区内的居民提供专业的运动健康评估、科学健身指导、运动促进健康一站

式健康管理服务。运动健康之家是进一步深入社区的服务站,为社区居民提供家门口的科学健身指导与运动干预服务。

为了采取切实有效手段提升宿州市青少年体质与健康水平,宿州市还创建了学生运动健康中心,加强对学校体育教学、课余训练、竞赛、学生体质健康监测的评估、指导和监督,在各类学校建立校园健康促进服务站,组织开展各类青少年健康促进活动,对身体形态不良、脊柱形态不良、骨发育不良、近视等影响青少年成长的健康问题进行有效干预,校园科学训练服务站负责为校内各类训练队提供科研服务保障。

### 构建科学健身指导服务网络

安徽省体育局群众体育处相关负责人表示,近年来,安徽着力建立健全体卫融合机制,推动体卫融合服务向基层延伸,提供健康检测、评估、干预“三位一体”综合服务,构建科学健身指导服务网络。

“今后,我们还将开展标准化、科学化健身指导服务,继续建设科学健身服务网络,全面开展国民体质检测、国家体育锻炼标准、全民健身活动状况调查‘三个常态化’工作,大力发展体卫融合,实施运动促进健康行动,为不同年龄段、各类人群提供科学健身方案,形成人人爱健身、人人会健身、人人享健身、科学健身的良好氛围。”该负责人说。



■ 图片新闻

浙江宁波的小朋友进行室内篮球训练。

## 冬日勤做拉伸唤醒身体活力

“大寒雪未消,闭户不能出”。在大寒时节由于天气寒冷大家减少了户外活动,但是仍需要慢慢调动起沉睡的身体,为春天的到来做好准备,居家拉伸运动就是很好的选择。

据上海体科所专业人士介绍,拉伸对身体益处多多,首先拉伸能够改善血液循环,特别是久坐人群,通过拉伸可以改善局部的供血不足,如上肢和肩颈拉伸可以改善肩颈的肌肉紧张,增加大脑供血,下肢的拉伸,可以促进下肢血液回流。其次拉伸可以提高身体的柔韧性。俗话说“筋长一寸,寿长十年”,沉闷的冬天减少了外出活动,身体的肌肉和关节都处于挛缩状态,通过拉伸可以很多程度上改善身体的柔韧性。

同时拉伸可以预防运动损伤的发生,特别是在天气寒冷的冬季,运动前后的拉伸可以充分激活舒展身体肌肉,让身体充分的热身,提高运动表现。运动后的拉伸可以缓解肌肉的反应,加快肌肉疲劳产物的代谢,缓解运动后的肌肉酸痛。

在天气寒冷的冬天,居家就可以进行拉伸练习。

**1.颈部拉伸。**颈前肌拉伸,坐或站位,两手交叉放置于后脑顶部附近,轻轻将头部垂直下拉,尽可能使下巴接触胸部。颈部屈肌拉伸,坐或站姿,两手交叉,手掌放置于前额将头向后拉至鼻子正对天花板。颈部侧屈肌群拉伸,站或坐,收下巴,

同侧手帮助头部完成同侧屈的动作。

**2.肩部肌肉拉伸。**一手握住对侧上肢肘部上方位置,将对侧肘部向回拉伸,这样可以拉伸肩关节后侧及上背部的肌群。把双手置于背后合十,尽力将胸膛向前挺,坚持15秒。肩内收肌、前伸肌、上提肌拉伸,两脚站立并与肩同宽,左臂从身前绕至左手,接近右髋处,右手抓住左手肘部,右手向下用力将左手肘部拉至身体右侧。

**3.上肢拉伸。**肱二头肌的拉伸,扭曲墙壁支撑,伸直肘部,不要移动手,重复4次,每次35秒。肘部后拉,将向后弯曲的那只手肘向后拉,牵拉感越大,拉伸强度越大,重复4次,每次5秒,换方向重复。

**4.躯干肌肉拉伸。**“猫式”拉伸,跪姿背部用力向上拱起,然后背部肌肉用力收缩,头部仰起重复动作,牵伸背部肌肉。腰部屈肌拉伸,俯卧两手掌朝下,手指指向髋部前方慢慢下腰,收臀将头和胸抬离地面。

**5.下肢肌肉拉伸。**股四头肌拉伸,面对墙壁站立,将左臂靠在墙壁上获得支撑,弯曲右膝,右手握住右脚尖,感受到拉伸到大腿前侧,保持10至20秒,重复3至5次,换方向重复。

本版文/图 本报记者 刘昕彤

## 长跑教练和跑友面对面 云南会泽将健身指导 送到群众身边

“我经常到体育公园跑步,过去都是自己想怎样跑就怎样跑,今天,遇到‘长跑大咖’来教我们跑步,学到了不少跑步的正确方法,真是太开心了。”来自云南曲靖会泽县的跑步爱好者邱学梅说。近日,会泽县教体局邀请青海省中长跑运动队主教练尹顺金到体育公园开展跑步健身指导活动,和跑友们面对面交流跑步健身相关知识。

尹顺金从注重安全、预防损伤、认真热身、正确跑步,循序渐进、享受过程、拉伸放松、恢复体力等方面作了分享。

尹顺金说:“跑步健身要增强安全意识,防范意外发生。运动就是和自己身体对话的过程,要定期做健康体检,掌握自己的身体情况,最好结伴进行锻炼。要注意防寒保暖,跑步前认真做好热身,从慢到快要有一个渐进的过程,从快到慢也要有一个渐缓的过程,千万不能急停,跑步结束要做好拉伸放松。跑步时,体力和能量大量消耗,要及时补充水分。长跑结束后,身体免疫力大幅下降,要注意及时补充营养,防止受凉

和病毒入侵。”

尹顺金还针对跑友提出的问题逐一进行了详细解答,并带领跑友一起热身、跑步、做拉伸……尹顺金是会泽人,又带领青海省中长跑队在会泽开展训练,不少跑友对他都很熟,有跑友还跟他一起参加过马拉松比赛,被跑友们亲切地称为“尹老师”“尹大咖”。

跑步爱好者吴兴洪说:“会泽喜欢跑步健身的群众很多,但部分跑友没能掌握有关的知识技能,不能科学健身。今天听了专家的分享,进一步掌握了科学运动、有效健身的跑步方法,以后要更加科学的健身,跑出健康、跑出快乐。”

“这是我们第一次开展指导活动,计划每个季度开展一次,主要围绕广大群众喜爱的运动项目,邀请‘大咖’来进行指导和分享,引导大家科学健身,促进全民健身活动深入开展。同时把指导活动拍摄成视频,通过相关媒体进行发布,把健身方法进行分享,让更多的群众能够科学健身。”会泽县教体工委相关负责人说。

## 正确行走预防冬日路滑跌倒

冬天尤其是下雪之后道路打滑,很容易摔倒,对身体造成损伤,尤其是老年人,摔跤可能会对身体造成严重损害。日前,北京大学第三医院运动医学科主任王健全提醒,冬日走路要尽量保持身体平衡和稳定。

“冬天环境比较特殊,如果姿势不正确,或者走路比较急,很容易摔倒。很多人认为冬天穿的衣服厚,摔一下也没关系。其实,冬天的肌肉骨骼收得更紧,衣服又笨重,更不灵活,摔倒以后更容易造

成损伤,预防跌倒非常重要。”王健全说。

要预防跌倒,首先要把重心放低,走路时最好屈着腿,尤其是不能看手机,不能走神,要集中精力。其次,走路时要外八字,腿也不要分得很开,和肩关节同宽即可。同时速度要慢一点,蹭着走,不要突然转弯、突然回头。

下雪后尽量走没有结冰的路面,要重视手臂的作用,冬天很多人喜欢把手插在兜里,但是走路时,一定要把手拿出来,有助于保持平衡。

## 寒潮天室内运动更适宜

近日,受强冷空气影响,全国多个地区又迎来寒潮天气,通常寒潮天气伴随大风降温,有时还有降雪,会影响一部分人的户外锻炼计划。这时,选择合适的室内健身项目替代是不错的选择,一样能达到强身健体的目的。

相较于户外运动,室内运动可以不受天气状态影响,固定开展。而且室内温度为定温,不会因为运动流汗后与外界温差大而让身体难以调适。冬天寒冷和干燥的气候对呼吸道有一定的损伤和刺激,此时做室内运动,因室内温度恒定,可以减少心血管疾病和呼吸道疾病的发生率。

在室内运动,首先要做好热身,健身前要让身体热起来,温度较低的状态下身体容易僵。运动前要把关节活动开,并把需要动用的肌肉激活,心率慢慢上升后再去锻炼。另外,寒冷天气适合练耐力不是练强度,尽可能减少高强度运动,提升有氧呼吸能力。如果觉得热,可以考虑在身体发热后把外套拉链慢慢拉开,也可脱下系在腰间,不要一下脱掉。冬季拉伸也要尽可能改在室内,或在避风有阳光的地方。如果在室外拉伸,一定要先穿上厚衣服再拉伸,保持身体的温度。运动后,第一时间擦干身体的汗水,换上清爽的衣服,及时补充水分和营养。

有以下几种室内锻炼方法:

### 空中踩单车

空中踩单车是全面锻炼腹肌、助间肌、腹外斜肌的最佳练习之一,同时也能促进腿部血液循环,能起到瘦

腿的作用。

仰卧在地板上,背部紧贴地面。双手放两侧,将腿抬起,缓慢进行蹬自行车的动作。注意尽量不要在软的床上做,增加腰部负担,而且也会影响锻炼效果。

### 坐位体前屈

通过锻炼可以提高关节的灵活性,改善关节周围软组织的功能及肌肉、韧带、肌腱的伸展性。双脚伸直并拢,卷腹俯身向前伸展,双手触摸脚尖。

### 自重双腿下蹲

常做自重双腿下蹲可以增强双腿部甚至是全身的肌肉力量,提高基础代谢,从而间接起到燃烧热量并减脂的作用。

下蹲时双脚分开比肩略宽。双手放在脑后,也可放在髋部,或前伸以保持平衡。保持背部下半身和后部核心肌肉系统。背部挺直,开始下蹲时使用髋部为铰链,从脚踝、膝盖到髋部均弯曲。建议12至20次一组,每天2至3组。

### 交替分腿跳

可以增强腿部力量,增强弹跳力,如果你还在25周岁以下,原地蹦跳身体还可以增高。同时,交替分腿跳属于有氧运动,可以增强肺活量。

爆发式纵跳,同时转换双腿位置。左脚向前,右脚向后。按需要摆动双手,以产生力量,并保持平衡。双脚轻柔着地,可以有一个向下的动势,然后立即分腿下蹲。当分腿蹲至最低点时,再次起跳。重复此动作,交替进行分腿跳运动。建议6至10次一组,每天2组。