



“双手握住这个仪器,身体保持直立。”“感应器将随机亮灯15次,请集中注意力,在最快时间内通过挥手感应灭灯。”……近日,上海南京西路上的体育大厦多功能厅内不时传出这样的声音。在为健康打“Call”科学健身指导主题活动现场,50多位幸运市民收到上海体科所专家开出的一张张独一无二的个性化运动处方。

“让更多市民学会如何健身是活动最主要的目的。”活动的“主治医生”、上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)所长邱俊有丰富的体育科普活动经验,她说,“这几年,市民在运动中最主要的问题是,过量运动造成的不良反应和缺乏运动带来的身体机能问题,这可以算是两种极端。希望通过这样的活动,让大家了解科学运动的重要性,能更安全、更放心地通过运动收获健康。”

营造健身氛围

科学健身指导是促进人民身心健康、提升生活质量和幸福指数的重要方面。在全民健身蓬勃发展的今天,通过科学运动收获健康成为越来越多群众的共识,群众也迫切需要科学权威的健身指导。近年来,国家体育总局高度重视科学健身指导工作,联合相关部门持续加大科学健身指导工作力度,在全社会营造积极健身、科学健身的氛围。上海也全面践行人民城市理念,让科学的全民健身为市民生活“增质添色”。

《上海市体育发展条例》第十四条规定,体育部门应当组织开展科学健身指导和宣传,倡导市民树立和践行科学健身理念,帮助市民获取运动伤害防护、运动康复、运动营养、运动心理等科学健身知识和技能。为把科学健身送到市民身边,上海体科所充分利用体、医两大资源,积极发挥上海

科学运动为健康生活加油

——上海体科所把健康送到市民身边

体育科学研究所的专业资源和人才优势,调资源、组队伍、搭平台,多途径、多领域拓宽科普路径,开展科学健身科普宣传工作,努力打造具有全媒体素养、专业且通俗的“科学健身加油站”科普品牌,赋能“天天想健身”“人人会健身”的科普环境,提高市民健康素养。

注重科普推广

《“24节气”怎么练》《小小壶铃,一起摇摆》《老年饮食指南》……上海体科所组织主办的“科学健身加油站”公众号聚焦科学健身的热点、痛点、误区,持续输出科学健身科普推文,收获了一批忠实粉丝,科普推文累积阅读量接近百万。上海体科所副所长王晨说:“无论是深入浅出的健身理论解析,还是实用的居家训练方案,我们努力拓宽科普途径,让每一位运动爱好者都能找到适合自己的健身之道。”

据介绍,每年学雷锋日、儿童节、世界防治肥胖日、全民营养周、全民健身活动周、志愿者服务日等重要时间节点,都少不了上海体科所科普团队的身影,儿童体质挑战赛、科普进校园、线下挑战赛、线上体质运动会、健身知识线上挑战赛、科学健身互动嘉年华、奥运冠军科技服务体验等线上线下活动,让市民在互动游戏中增进对科学健身的了解。配合上海市体育局“政府开放日”、体育博物馆“体荟魔都——小体在周末”等充满趣味和创意的互动活动把科学健身的理念潜移默化地传播到市民身边。此外,上海体科所每年还组织团队参与科普图



上海体科所供图



10.仰卧转髻

仰卧姿势,保持双侧肩关节紧贴于地面的前提下,单腿抬起向对侧触碰。两侧交替,每侧5到8次

11.贝壳式臀肌激活

侧卧位,保持双脚脚后跟并拢,膝关节尽力上抬(骨盆不可旋转)。两侧交替,每侧5到8次。

12.平板支撑(核心区激活)

最后可以使用熟悉的平板支撑进一步调动身体核心区深层肌肉的功能,10至15秒即可,不需要进行力量训练。

本版撰文 本报记者 刘昕彤

南京运动促进健康专家义诊走进社区

本报讯 近日,南京迈皋桥社区卫生服务中心党支部联合南京市体育科学研究所,开展体卫融合运动促进健康专家义诊活动。来自南京体育学院、东南大学附属中大医院、迈皋桥社区卫生服务中心、南京市体育科学研究所等单位的体卫融合专家走进社区,为居民提供运动干预咨询和评估服务。

专家现场发放免费测试券,为参与者提供体成分、骨密度、心肺耐力、肌力测试,以及血糖血压监测服务,受到了居民欢迎。“在医院的运动健康促进站,有为老年慢病人群量身定做的‘健身房’。现在又有专家指导我们科学运动,保障运动安全,关注我们健康,心里暖暖

的。”参加义诊的居民方大叔说。

在全民科学健身大讲堂里,运动处方师以《体医融合:打破久坐,开启规律运动》为题进行授课,介绍久坐的危害,以及如何开启规律运动生活方式,通过体卫融合守护健康的运动理念,指导居民进行自我运动柔韧性和平衡能力的评估。专家现场还带领居民进行居家中医手指操、弹力带等训练。

活动共发放健康教育资料80余份、体适能测试100人左右,签约家庭医生51人。相关负责人表示,未来将更积极推进体卫融合工作,广泛宣传运动促进健康理念,为更多的居民能拥有属于自己的科学运动处方不懈努力。

科学运动睡个好觉

《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,中国居民平均睡眠时间为6.75小时,存在整体睡眠时长不足、质量欠佳等问题。

调查显示,居民平均在零点后入睡,夜间睡眠时长普遍偏短,28%的人群夜间睡眠时长不超过6小时,64%的人睡眠质量欠佳。被调查对象中,失眠问题也不容乐观,59%的人存在失眠症状,完全无睡眠障碍人群仅占19%。此外,仅有29%的被调查人群在晚上11点前入睡,47%的人群在零点后入睡,13%的人群在凌晨2点后入睡,这意味着熬夜已成为不少人的常态。长期熬夜会导致白天困倦、易疲乏,甚至导致人体免疫力下降、身体代谢紊乱,增加代谢性疾病、精神疾病、癌症等发病风险。

很多人表示,其实自己想早睡,但却人睡难,要想解决这个问题,运动是一个非常好的方式,适当运动还可以提高睡眠质量和深度,慢跑、游泳、瑜伽等都是很好的运动方式。

研究发现,每天进行30分钟的有氧运动能让人睡得更香,有氧运动可以提高人体的温度,让人全身得以放松。并且有氧运动所产生的适度疲劳感,也能刺激人体进入深度睡眠。另外,太极拳、柔力球、健身气功等养生保健运动也能起到改善睡眠质量的作用,抗阻运动效果也非常不错。即使没有时间去健身房,也可以借助人体自身的重量,或弹力带等工具进行抗阻训练。不过,运动以下午或晚饭后为宜,睡前3小时内要避免剧烈运动。

全身活力操提升身体抵抗力

春季天气回暖的过程中,气温忽冷忽热,同时还伴随呼吸道问题、过敏等症状,如果不好做个人防护,身体很容易出现不适。北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨近日推荐了全身活力操,帮助身体提升抵抗力,促进身体的气血运行。

动作一:撤步伸筋

动作提示:以右侧腿为支撑点,左腿往后撤步的同时手臂往前起,身体要保持正直,重心在身体的中轴线上,感受体侧带来的拉伸感,然后恢复初始动作。左右交替各做10次。

注意:做侧步时身体不要往前倾,也不要往后挺。

动作二:侧步撑臂

动作提示:双腿打开,身体重心往左侧移动,同时两条手臂从正

中向右侧摊开,手肘与手指尖要呈一条线,眼睛看向手指尖,感受手指尖与左手肘部形成的拉伸感。左右交替各做10次。

注意:手臂不要从斜上方或斜下方伸,手臂要与肩保持平齐。

动作三:马步冲拳
动作提示:按照自己的需求,旁开一步站立,两脚距离与肩同宽,慢慢地下沉重心,自然地垂直往下蹲,大腿收紧内侧发力。手握空拳,手蹭着肋肋部往外出,眼睛炯炯有神。左右交替各做10次。

注意:如果膝盖及下肢力量不足,做的时候可以将腿自然分开,重心稍微低一点,气沉丹田,手出拳时要蹭着肋肋部往外出,这样能够起到舒筋通络、疏肝解郁的作用,让气血运行更加通畅。

■图片新闻



活力四射 迎“篮”而上

近日,以“活力四射·迎‘篮’而上”为主题的2024年乡村篮球球王争霸赛开幕式在贵州省黔东南苗族侗族自治州台江县台盘村举行。图为甘肃雪域先锋队球员额力阿斯·额尔斯别克(左二)在与湖南梅山战神队的比赛中上篮。 新华社记者 杨文斌摄

跑步季来临——

动态牵伸助“无伤跑步”

春暖花开,跑步季来临,面对纷繁的路跑赛事活动,如何才能科学跑步? 国家体育总局体育科学研究所副研究员冯强表示,跑步前热身、做好充足体能储备对于无伤跑步至关重要。

“热身的目的就是给身体提前打一个信号:‘准备好了么?我要开始运动了’。”冯强深入浅出地解释道,我们的身体像一部精密运转的机器,心脏就好像一个水泵,使血液可以不停地在身体的各个部分流动,而血液是一切营养物质交换的载体。同时,骨骼肌肉系统、消化系统、呼吸系统、循环系统互相配合才能完成运动。因此,热身就好比一个开关,是身体进入到运动模式的关键一环。积极有效的热身,可以调动人体各项机能,使得各个系统间统筹协调,准备进入工作状态。

热身的过程其实就是给身体一段适应的时间,使人体各个系统快速度过磨合期,为接下来的运动保驾护航。“很多人把静态拉伸等同于热身,其实这是一种误区。”冯强说,“简单的肌肉拉伸只能从一定程度上提高肌肉的柔韧性,而骨骼肌肉系统、神经系统、循环系统、呼吸系统还处在休眠当中。在运动科学领域,牵伸可以分为弹性牵伸、静力性牵伸和动态牵伸。研究证实,使用动态牵伸的方式进行热身可以收到良好的效果。”

冯强表示,静力性牵伸是一种缓慢的、稳定的、在牵伸的终末位置停留15至30秒的牵伸方法,可以使被拉伸的肌肉达到放松及拉长的效果。有氧运动加静力性牵伸是大部分跑步爱好者的“热身两件套”,但并不能收到很好的热身效果。而动态牵伸将肌肉牵伸、肌肉力量、动作协调性等结合在一起,因此,更像是一种运动能力热身,不拘泥于单一肌肉或肌肉群的柔韧性,对肌群柔韧性的协同发展更加有效。在牵伸的同时也激活了相应的肌肉,使得肌肉力量、柔韧性、全身协调性、平衡能力得到了充分的“唤

醒”。

冯强推荐了一套完整的动态牵伸方法:

1.综合性牵伸

弓步上前,肘关节尽力触地,前侧腿部蹬起,两侧交替进行,每侧5到8次。

2.后退弓步转体

向后迈步后弓步下蹲,保持下肢稳定前提下,向左右充分转体。两侧交替,每侧5到8次。

3.侧弓步

向侧方迈步,呈侧弓步,双脚均不能离开地面。两侧交替,每侧5到8次。

4.抱膝行走

双手抱膝,尽力向胸部靠拢,在最大幅度时,支撑腿提踵。两侧交替,每侧5到8次。

5.行进间股四头肌牵伸

单手握脚,牵伸大腿前侧,在终末位支撑腿提踵,保持身体稳定。两侧交替,每侧5到8次。

6.小腿牵伸

向前迈小步,前侧腿膝关节伸直、脚后跟着地,后侧腿微屈,向下牵伸小腿肌肉。两侧交替,每侧5到8次。

7.下蹲激活

向侧后方跨步,向下半蹲的同时,向正前方充分转体。两侧交替,每侧5到8次。

8.臀部肌肉激活

保持身体呈半蹲位,脚尖和膝关节均保持向前,侧方行走。注意行走过程中,重心需保持稳定,不可上下起伏。左右方向,各行进5至8米。也可以配合弹力带进行。

9.背桥激活

仰卧姿势,单腿支撑,支撑腿大腿后群肌肉、臀部肌肉、下背部肌肉发力将髋部顶起。两侧交替,每侧5到8次。