



把科学健身指导送到雪域高原

西藏自治区平均海拔4000米以上,世居居民饮食结构高油高脂,存在骨质疏松、高血压、糖尿病等健康风险,移居居民则存在高原反应等健康风险,而科学健身指导可以有效提升居民身体健康水平。针对西藏特殊的居民健康问题,近年来,西藏自治区体育科学研究所主动面对民众需求,积极普及科学健身和运动知识,引导大众树立健康观念、养成健康运动习惯、提高科学运动素养,为不同人群开展体质检测和科学健身指导,监测不同海拔不同人群的体质健康状况,整理分析测试数据研制高原人群科学健身指南,把科学健身指导送到高原的百姓身边。

“结合我区居住人员结构、高原高寒低氧环境特性、饮食习惯、慢病高发情况,体科所主要通过线上和线下及体医融合等途径,紧紧围绕高原科学健身、运动防治高原慢性病、久坐人群科学健身、体育服务强边等重点切口,以体育科普讲座、体质监测、科学健身指导、体育相关拓展活动、体育科普视频宣传和发放科普书籍等形式开展好雪域高原体育科普工作,更好服务于健康西藏建设。”西藏自治区体育科学研究所相关负责人表示,西藏体科所编制的《西藏大众健身指南》《高原科学健身口袋书》深受群众欢迎,藏、汉两种文版发放了8400余册。

在国家体育总局科教司和自治区科技厅的大力支持下,借助体育援藏政策,西藏体科所联合区内外科研院所

开展了《西藏不同海拔地区人群体质检测与评价系统研究》《西藏民族健身锅庄舞的创编与应用研究》《高原健身增氧功之研究》《建立西藏全民健身评价指标体系的研究》等课题研究,为加强高原科学健身指导提供理论支撑。同时还积极开展了《西藏不同海拔运动指南》《高原人群科学健身指南及运动促进健康关键技术的研制与应用》等群众科学健身类科研项目研究。

“这些研究项目主要包括分析西藏地区不同人群(海拔、性别、年龄、世居/移居等)的生活方式、锻炼行为、体质与健康特征;构建西藏高原人群常见锻炼方式能耗预测模型及体质与健康综合评价体系;探索高原人群24小时活动行为特征与体质健康的关联;研制适用于高原人群的最大心率推测公式和运动强度分级标准;研制适用于西藏高原不同人群的科学健身指南,开发西藏智能科学健身指导与健康管理平台并形成示范应用等方面,让高原人群健身更科学更合理,有效提升高原人群的体质健康水平,为科学健身的普及提供有力科研依据。”相关负责人说道。

为了更好地对不同人群提供针对性的运动健身方案或运动指导服务,西藏体科所积极开展科学健身指导进机关、进社区、进乡镇活动,以全民健身日(周)、法制宣传日、全民健身体验月、民族团结进步月等为契机,结合不同人群的不同需求,邀请国内知名专家,围绕“运动与高

原慢性防治”“久坐人群科学健身”等专题把实实在在的科学健身普及到百姓身边,相继在拉萨、日喀则、昌都、阿里等地市、中学、业余体校和西藏大学等高校开展体育科普讲座14场次,通过专家与学员现场的实际互动、课后答疑解惑、建立微信工作群等实时沟通的方式,将高原人群在高原环境下如何科学健身及预防慢病等方面知识普及到更多人群。

西藏体科所还将国民体质监测工作和科学健身指导有机结合。2014年以来,利用国家体育总局科研所捐赠的国民体质检测车为区直单位、拉萨市周边居委会、社区、拉萨市、日喀则市、山南市、林芝市、阿里地区的干部职工及偏远地区村民开展国民体质检测2万余人次。组织工作人员深入拉萨市蔡公堂街道蔡村村委会、山南市麻玛乡等,对环卫工人、村干部、援藏干部、周边乡镇群众开展科学健身指导宣传活动、国民体质检测活动,藏医送医、送药、送健康,服务受益人数2400余人次。并与西藏藏医药大学附属医院共建紧密型体医融合协同机制,发挥了体育与医疗卫生在疾病预防、监测、治疗、康复等方面相互配合、相互补充的功能,将科学健身普及到雪域高原。



①在阿里地区开展体育科普全区行示范活动。

②在拉萨开展国民体质检测。

③为群众发放的体育科普书籍。

西藏体科所供图

科学运动 提高帕金森病患者生活质量

生命在于运动。对于帕金森病患者来说,运动也是“良药”。科学研究表明,增加体育锻炼不仅能降低患帕金森病的风险,还能部分改善病程中的运动和非运动症状,提高患者的生活质量。

复旦大学附属华山医院神经内科吴斌、唐一麟近日在《健康中国》刊文表示,帕金森病患者应在专业人士的指导下,结合自身身体机能状况、疾病控制情况、个人喜好,制订科学、合理的个性化运动计划。而适合帕金森病患者的运动方式主要包括增强心肺耐力的有氧运动、增加肌肉力量的抗阻运动或力量训练,以及提高关节活动能力的牵伸运动三大类。

研究表明,有氧运动有助于提高帕金森病患者的心肺耐力,改善帕金森病患者的身体状况。与娱乐、体育和休闲有关的有氧运动,或者是日常生活中的有氧活动,包括与工作和家庭相关的体力活动,以及中国传统健身术,如太极拳、五禽戏、八段锦等都是不错的选择。抗阻运动是指在不导致过度疲劳的情况下,主动或被动运动身体主要的肌肉群,以增加肌肉力量和灵活性,包括使用运动器械,如杠铃、哑铃、壶铃、拉力器、阻力带等进行的抗阻运动,以及无需运动器械的仰卧起坐、俯卧撑和引体向上等。

另外,帕金森病患者做拉伸运动可以拉伸肌肉和韧带,提高身体平衡性和协调性。拉伸分静态和动态两种,在静态拉伸中,患者可采用适宜的拉伸动作拉伸某一特定肌肉,如压肩和双臂外展拉伸锻炼肩部肌肉、坐位体前屈锻炼腰部肌肉、坐压腿和直膝分腿锻炼腿部肌肉等。在动态拉伸中,患者可以选择合适的动作,重复主动拉伸特定肌肉。

专家提醒,运动前后,帕金森病患者应做好热身和整理运动。在运动时,要随时监测心率和血压,避免强度过高。帕金森病患者有氧运动要在最大心率基础上乘以0.4~0.8。据此计算,一个60岁的帕金森病患者理想的运动时心率为每分钟64~128次。运动强度以收缩压不超过180毫米汞柱为宜。运动中、运动后,如出现呼吸困难、胸口压迫感、头晕头痛、面色苍白等症状,应立即停止运动。

同时,建议帕金森病患者在疾病早期尽早开始体育锻炼。把握好频率,控制好时长,对于不同分期的帕金森病患者,有不同的运动频率和时长。处于病程早期的患者运动时间为每周至少150分钟,每次练习时间以半小时左右为宜,不建议超过1小时,每周锻炼3~5次。处于病程中期的患者运动持续时间不宜过长,每周锻炼2~3次,尤其要避免跌倒和外伤。年轻、体质好的患者可以适当延长运动时间,而年迈、体弱者可以酌情减少。

专家表示,帕金森病患者在运动锻炼时,需循序渐进,开始运动时运动强度不宜过高。运动时,心率不超过有氧运动最大心率的40%,运动持续时间为5~10分钟。若自我感觉良好,能够继续适应运动,再逐渐进入中等强度运动。运动时,心率为有氧运动最大心率的40%~60%。建议每次锻炼不少于30分钟,如果难以坚持,可以分3次,每次10分钟。无论采取哪种运动方式,都必须长期坚持,切忌三天打鱼,两天晒网,或是平日不运动,攒到周末运动,导致运动过量。

特别提醒,随着疾病进展,帕金森病患者会出现运动波动,表现为从良好的运动功能(“开期”状态)到出现严重的运动症状(“关期”状态,就好像身体的“开关”被关掉了),比如活动受限、迈步困难、肌肉僵硬等的转换。一般推荐患者在症状相对较好的“开期”进行运动锻炼,此时反应力最佳,可以事半功倍。在适应“开期”运动后,患者可以逐渐尝试在“关期”合理地活动,以达到更好的疗效。建议帕金森病患者通过调整药物,尽量减少“关期”。

帕金森病患者可以从简单的伸展运动和姿势练习入手,待身体适应后,再由易到难,尝试有氧运动和力量训练,强度始终保持在让自己感觉有点困难的水平为宜。可采取多种类、分段式的综合运动方案。如果患者行动不便,可考虑尝试居家锻炼,如居家行走训练、做上肢徒手操,甚至在床上做肢体伸展运动、肌肉收缩与放松、呼吸吐纳等。

生理生化测试助力科学选材

在成都体育局安排部署下,成都市全民健身中心(成都市国民体质监测中心,以下简称“中心”)工作人员日前来到温江区少年儿童业余体育学校和金牛区少年儿童业余体育学校,为36位在训举重、曲棍球、自行车和棒球青少年运动员开展生理生化测试,拉开了今年春训测试工作的序幕。

在中心工作人员耐心指引下,各年龄段小运动员积极配合测试,取得了良好效果。“通过这些测试,可以更科学有效地指导我们训练,取得事半功倍的效果,非常感谢他们。”不少小运动员在测试结束后表达了对工作人员的谢意。

近年来,遵循科学选材理念,成都市体育局在竞技体育后备人才培养、选拔、输送中,形成一套科学合理、现代高效的制度体系。从2013年开始,每年春、冬两季,中心都要对成都市重点体校(班)的青少年运动员开展生理生化测试工作,今年已经是第11个年头。通过长期测试,成都科学选拔、培育出了大量优秀青少年运动员。

中心工作人员介绍,生理生化测试是通过使用生物化学和生理学技术对生物体的化学和生理功能进行分析和测试的过程。根据不同运动项目特征,测试指标也不尽相同,例如:有肢体长度、围度、关节活动度的形态指标;有心功、肺活量等机能指标;还有血红蛋白、尿十项等生化指标。“我们的目的,就是通过开展形态、机能、生化三大方面的选材测试,更充分地发掘运动员的潜力,提高运动员的竞技水平,为教练员选材和训练提供基础数据和科学依据,为培养成都市高水平体育后备人才提供服务保障。”中心相关负责人说。

按照测试计划,中心将广泛走进成都各重点体校(班)、对成都天府国际竞技训练中心、成都市体育运动学校、成都市少年儿童业余体育学校等,共计12所重点体校(班)的田径、游泳、跳水、体操、艺术体操、羽毛球、篮球、举重、跆拳道、武术、赛艇、皮划艇、曲棍球、棒球、自行车等二十余个运动项目的550名青少年运动员,开展生理生化春训测试,助力运动队科学训练和选材工作高质量开展。

勤做伸展操缓解肩颈酸痛

伏案工作、学习,低头玩手机,时间久了,会出现肩膀酸痛、身体僵硬的情况。北京市排舞广场推广中心执行主任张维维日前推荐了一套肩颈腰背伸展操,可有效缓解上述状况。

◆肩部练习

动作一:双手向斜前方伸出,肘关节向下,眼睛看向手指尖的方向,跟随手指尖逐节向上;当指尖到达斜上方时停住;由手指尖带动手臂向前方挥出去,慢慢回落正中。

动作二:右手带动身体,向右侧做一个扭转;眼睛看向手指尖方向,肩膀充分展开后划回正中;左侧做相同动作,手指尖向后划过,眼睛看向手指尖方向后收回来。

动作三:手指尖立到肩膀上,将肘关节向前推出去;肘关节相对,向后做延展,手腕在后侧进行触碰后将身体拉开,肘关节带动身体还原。

注意:向后绕肩的时候,肘关节要碰在一起,充分拉伸。

◆颈部练习

右脚向右迈一步,略宽于肩;双手抬到水平位置,掌心朝外;右手向上抬起,左手经前向侧方推出去;头部抬起,看向右手的手指尖方向;手臂带动身体向后仰,下颌抬起;回到正前方,看向手指尖后还原。反方向同理。

注意:做这个动作时,嘴巴要紧闭,颈部要感到很强的拉伸感。

◆波浪前伸

动作一:低头,向上前方缓慢抬头;手臂伸向上方,五指张开,掌心相对,再从上到下,顺着身体慢慢移动。

注意:在做这个动作时,要注意手臂用力向下,同时带动头部有一个向上的延伸力。

动作二:手臂由胸前向前推出去,带动身体由前向上;一定要有抬头的动作,带动身体向上抬起到最高;然后把手臂放下来,身体一定要呈现一个波浪,带动身体一点一点抬起的过程。

◆俯身平开

动作一:右脚向右迈一步,同时把右手并掌向上抬起;身体向左侧微微弯曲,手臂可以顺势由体侧回到体前,做侧弯的动作。

注意:头部不要向前探,也不要过度向后仰,要保持身体在一条水平线上。

动作二:把身体逐渐由侧弯转到向前向下;身体保持在水平面上,由右手带动身体,慢慢从左侧滑到右侧;收回来,还原到正中。

注意:保持呼吸顺畅,千万不要憋气。