

追求速度与激情 享受优雅与技巧

一起来入门冰雪运动

本报记者 刘昕彤

随着冬季运动的普及和亚冬会等国际赛事的推动，越来越多的人对冰雪运动产生兴趣。无论是追求速度与激情，还是享受冰面上的优雅与技巧，都能找到满足人群的不同需求的项目。不过，冰雪运动风险高、难度大，入门还是有一定的门槛，作为零基础的“小白”，在尝试体验冰雪运动之前该做哪些准备呢？近日，记者采访了多位冰雪项目教练，为大家带来一份冰雪运动的“入门指南”。

滑雪：在雪道里享受自由

滑雪是冬季运动中最受欢迎的项目之一，分为双板和单板两种。滑雪教练关琳建议，双板滑雪是初学者的首选，因为双板的设计更容易保持平衡。初学者可以从缓坡开始，学习基本的滑行、转弯和刹车技巧。随着技术的提升，可以尝试更陡的坡道和高速滑行。单板滑雪虽更具挑战性，但一旦掌握基础动作，滑行体验非常自由。初学者需要重点学习如何控制重心和保持平衡，建议在专业教练的指导下练习。

“滑雪是一项需要循序渐进的运动，初学者切勿急于求成。选择合适的装备、接受专业指导、做好热身和防护，才能更好地享受滑雪的乐趣。”关琳说，雪杖是滑雪时保持平衡和辅助滑行的重要工具，挑选不当容易影响

滑雪体验，甚至增加受伤风险。“雪杖的长度应根据身高来选择，一般来说，手持雪杖站立时，手臂与地面平行，肘关节呈90度弯曲，这样的长度最为合适。如果雪杖过长，会影响操控性，过短则无法有效支撑身体平衡。建议初学者选择重量较轻、握感舒适的雪杖。滑雪必须全程佩戴头盔、护膝和护肘。”

关琳建议初学者要选择正规雪场和成熟路线，避开无防护的野雪野山。“如果想尝试滑雪，就得清楚不同雪道的难度标识，以及如何正确转弯、刹车，避免运动时发生意外。另外，滑雪运动摔倒是难免的，正确的摔倒方式，能避免与减轻对我们身体的损伤。”一般摔倒的时候，建议学员尽量保持身体的侧面着地，不要以正面或者背面着地。同时，对于双板的爱好者来说，在着地之前应该尽量把雪杖扔掉，以防雪杖伤害到自己。

滑冰：在冰面上舞动优雅

滑冰兼具艺术性与竞技性，主要分为花样滑冰和速度滑冰。对于初学者来说，掌握正确的技巧和安全知识至关重要。滑冰教练唐晓表示，掌握正确的滑冰姿势和平衡技巧是滑冰的基础。初学者应该先从T型站立开始练习，两脚呈T字形站立，左脚跟顶住右脚内侧，上体稍向前倾。这种站立姿势有助于保持身体平衡，减少摔倒的

可能性。接下来，可以尝试平行站立，两脚平行站立，与肩同宽，上体同样稍向前倾。这种站立方式更加稳定，为后续的滑行打下基础。

唐晓说，对于初学者来说，迈出第一步往往是最困难的。不过，通过“八”字形走这一基础动作，可以轻松地迈出第一步。两脚成外八字站立，通过移动重心使两脚交替向前迈步，呈“八”字形路径行走。这种行走方式不仅有助于保持身体平衡，还能逐渐熟悉在冰面上移动的感觉。单脚支撑平衡是滑行技巧的基础，通过手扶栏杆或同伴来保持平衡，将重心移至一条腿上，另一条腿向侧伸出再收回。这个动作有助于锻炼单腿支撑能力和平衡感。

唐晓介绍，在滑冰过程中，控制速度和转向是非常重要的技能。为了控制速度，初学者可以通过调整蹬地的力度和频率来实现。当需要减速时，可以适当减小蹬地的力度或增加蹬地的频率来降低滑行速度。转向技巧则需要通过弯道滑行来练习。在滑行时，身体需要前倾并向转向内侧倾斜，主要练习向左侧转向以避免逆向滑行。通过调整身体的倾斜角度和蹬地的方向来控制转向的幅度和速度。

冰球：在对抗中点燃激情

冰球是一项充满对抗性和团队协作的运动，结合了速度、力量和技巧，被很多青少年喜爱。冰球教练黄严介



新华社记者 牟宇摄(资料照片)

绍，冰球是一项全身运动，不仅能锻炼身体，还能提高反应能力和团队协作能力。同时，冰球的速度感和冲击力给人带来的刺激感是其他运动难以比拟的。

黄严说，冰球比赛节奏快、对抗性强，需要运动员具备出色的滑行技术、反应能力和团队协作能力。初学者可以从基础的滑行、控球和传球开始练习，逐步学习射门和战术配合。“学会在冰上自如滑行是玩冰球的第一步。如果还不太会滑冰，建议先参加一些基础滑冰课程。专业的冰球教练能够帮助你更快地掌握技巧，避免不必要的伤害。另外，可以看一下当地有没有专业的冰球俱乐部，可以和其他爱好者一起练习，共同进步。平时可以多看一些冰球比赛，增加对这项运动的理解和热爱。”

山东印发《关于推进体卫融合高质量发展的意见》

建立运动促进健康新模式

本报讯
山东省体育局、山东省教育厅、山东省卫生健康委员会联合制定的《关于推进体卫融合高质量发展的意见》(以下简称《意见》)日前印发。《意见》旨在推进全民健身与全民健康深度融合，推动健康关口前移，建立部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式，不断提高人民健康水平。

《意见》从起草到最终制定印发，广泛征求意见建议，几经修改完善，始终坚持“以人民健康为中心”的理念；坚持问题导向，深化改革创新；坚持系统部署，突出重点攻坚；坚持政府主导，全民共建共享的原则，明确了未来6年体卫融合6个方面15项重点任务和4个专项行动，强化3项保障措施。

内容上，《意见》包括完善体卫融合科普矩阵、健全体卫融合服务网络、加强体卫融合人才队伍建设、强化体卫融合科技保障、提升体卫融合信息化水平、发展体卫融合服务产业等。6年内将完成建立体卫融合科普资源库、打造一批体卫融合科普基地、创新体卫融合科普形式、拓展运动促进健康服务功能、医疗机构开设运动促进健康特色门诊、基层社区设立运动健康中心、社会力量开展多元化体卫融合服务、建立分级分类培训机制、体卫融合内容纳入高等教育课程、健全体卫融合科研平台、加强体卫融合研究与应用、完善体卫融合标准体系、完善山东省体卫融合综合服务平台、发展体卫融合服务产业等15项重点任务。

《意见》指出，6年内将积极开展儿童青少年体质健康提升行动、老年人运动健康促进行动、运动康复推广行动、体重管理普及行动等4个专项行动。通过强化组织领导、完善支持政策、强化评估激励等保障落实，确保实现“到2030年，科学健身指导在各级体育机构中普遍实施，运动处方在各级医疗卫生服务机构中广泛应用，体卫融合多元化服务模式基本形成，运动成为促进健康的重要方式，经常参加体育锻炼的人数比例达到43%以上，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例超过92%，人民群众身体素质明显改善，健康素养显著提升”的主要任务目标。

(刘昕彤)

积极运动告别假期综合征

本报记者 刘昕彤

“刚刚过完春节假期，大鱼大肉吃多了，作息上也晚睡早起，现在上班还有点儿不适应，精神不振、提不起劲头来。”在北京上班的汪欣说。春节长假结束，不少人还沉浸在假期的悠闲中，身体和心理都出现了各种不适：精神萎靡、食欲不振、工作效率低下……这就是典型的“假期综合征”。想要快速摆脱这种状态，积极运动是最有效的方法之一。

健身教练、社体指导员杨凯说：“假期里，很多人作息不规律，熬夜追剧、打游戏，身体机能被打乱。运动可以帮助我们调整生物钟，促进血液循环，加速新陈代谢，让身体更快恢复到最佳状态。可以在清晨进行30分钟左右的慢跑、快走、瑜伽等有氧运动，有效提高心率，唤醒沉睡的身体，让你一整天都精力充沛。对于上班族来说，下午容易出现困倦乏力的状态，此时可以进行一些强度适中的运动，例如骑自行车、打球等，帮助身体恢复活力，提高工作效率。晚上可以选择一些舒缓的运动，例如散步、太极拳、普拉提等，帮助放松身心，缓解压力，提高睡眠质量。”

心理专家表示，假期结束后，

面对紧张的工作和学习，很多人容易出现焦虑、烦躁等负面情绪。运动可以刺激大脑分泌内啡肽，这种物质能够让人感到愉悦和放松，有效缓解压力，改善情绪。在单位或公司积极参加篮球、足球、羽毛球等团队运动，可以增强团队合作意识，感受集体的力量，帮助你更快找回工作状态。周末约上家人朋友，去公园跑步、爬山、骑行，呼吸新鲜空气，欣赏自然美景，也可以有效缓解压力，放松心情。

杨凯表示，想要摆脱假期综合征，运动贵在坚持。建议每周进行至少3-5次，每次30分钟以上的中等强度运动。可以根据自身情况选择合适的运动方式，循序渐进，逐步增加运动量。另外，为了身体平衡，年后清淡饮食的核心是减少油脂、控制盐分，增加蔬菜和粗粮的摄入，同时保持摄入适量的蛋白质和水分。避免油炸、煎炸食物，选择蒸、煮、炖等烹饪方式。减少高盐食物，如腌制食品、酱料等。多吃蔬菜，增加膳食纤维的摄入，帮助肠胃蠕动。选择低脂的蛋白质来源，如鱼、鸡胸肉、豆腐等。每天保证充足的水分摄入，帮助代谢。积极运动搭配合理饮食，养成健康的生活习惯，让自己的身体状态越来越好。

运动中如何正确呼吸

心，减少运动中的不稳定因素，在运动过程中更好地供氧，以及帮助我们放松身体。

进行腹式呼吸时，可以平躺或坐姿，一只手放在腹部，另一只手放在胸部。通过鼻子或嘴深吸一口气，让腹部隆起，而不是胸部。呼气时，腹部下降，手随之下降。

力量训练呼吸

在进行力量训练时，可以采用“发力时呼气、还原时吸气”的方法，这有助于在举起重量时提供额外的肌肉力量，并在放下重量时帮助身体恢复。

呼吸与动作配合

在某些动作中，如卷腹或深蹲，将呼吸与动作



新华社记者 丁增尼达摄(资料照片)

科学运动远离“足球踝”

本报记者 刘昕彤

足球比赛中，运动员受伤的场面屡见不鲜，感受足球魅力的同时常伴随着高风险，尤其是对于业余的足球运动爱好者来说。

国家体育总局运动医学研究所运动医院专家提醒，足球运动中，膝关节和踝关节的损伤确实常见，包括膝关节十字韧带损伤、半月板损伤、踝关节扭伤和疼痛等，但通过正确的预防和科学训练，可以大大降低这些风险。

小张是一位业余的足球迷，他在一次比赛中不慎扭伤了踝关节。初期，他并没有重视这个问题，继续参加训练和比赛，但随着时间的推移，疼痛感加剧，最终影响了他的运动表现。在医生的指导下，小张进行了踝关节的力量和平衡训练并遵循了专业的康复计划，几个月后，他的踝关节恢复了正常，重新回到了球场。

专家表示，在足球运动中，“足球踝”最为常见。背屈踝关节时的疼痛和肿胀，以及跖屈踝关节时后跟的疼痛和肿胀，这些症状可能会影响运动表现，甚至导致长期的关节问题。对于此类问题，预防是上策。在感到踝关节疼痛时，就要立即寻求专业医疗帮助进行检查，同时针对薄弱部位加强训练，通过踝关节的力量和平衡训练，可以有效减轻踝关节的疼痛感。专家推荐了提踵练习、小腿后侧肌练习、小腿前群肌练习和平衡练习等四种膝关节预防康复训练方法。

对于已经发生的踝关节损伤，专家表示，如果长时间存在疼痛可能需要通过微创手术来治疗。这种手术通常包括磨除骨赘和修复受损的韧带，通过这样的治疗方式，可以更快地康复和重返赛场。“足球运动爱好者应该时刻关注自己的身体状况，采取正确的预防措施，并在需要时及时寻求专业帮助。”专家建议道。

在健身过程中掌握正确的呼吸技巧可以帮助我们提高运动表现、增强肌肉力量、加速减脂，以及保持身心健康。四川省体科所专业人士提醒，一定要注意呼吸的方式和节奏，并将其与动作紧密结合起来。

有氧运动呼吸

对于有氧运动，如跑步或骑自行车，可以采用鼻子吸气、嘴巴呼气的方式，增加吸氧量并加速体内二氧化碳排出。运动时保持深呼吸，尽量将气息吸到肺部底部，然后再慢慢呼出；同时，可以配合腹式呼吸来调节呼吸深度。在跑步过程中，保持稳定的呼吸节奏，不要打乱整体节奏。

腹式呼吸

腹式呼吸是运动中常用的呼吸方式，它以膈肌运动为主，吸气时胸腔上下直径增大，能够吸入更多空气，增加肺活量。这种呼吸方式有助于稳定核