

秋高气爽宜健身 运动莫守旧习惯



新华社供图(资料照片)

本报记者 顾 宁

金秋时节,气温回落、清风舒爽,告别夏季的闷热酷暑,是锻炼的好时节。随着全民健身氛围日益浓厚,不少市民走出室内,通过晨练慢跑、球类运动、户外快走、养生拉伸等方式锻炼身体,增强体质。但记者观察发现,在健身爱好者喜欢的公园、健身广场、社区运动场等地,多数市民健身习惯并未随季节更替做出调整,依旧沿用着“夏季运动模式”。

不少人误以为只要坚持运动就能强身健体,殊不知秋季气候干燥、昼夜温差大、人体阳气收敛,旧的运动习惯与季节养生规律相悖。比如过早晨起锻炼、短袖单衣高强度运动、运动后脱衣吹风、追求暴汗排毒等在夏季健身中较为常见的运动习惯和做法,如果继续沿用至秋季,不仅锻炼效果会大打折扣,还极易引发感冒、关节损伤、气虚乏力、呼吸道不适等问题。

科学运动 避免季节性健康隐患

在日常健身中,如果凭借固有经验锻炼,忽视季节气候特点与人体生理变化,有可能引发健康问题。不少中老年健身爱好者常年坚持天未亮就出门锻炼,认为“晨练越早越好”,殊不知易有季节性健康隐患。今年62岁的王守峰,坚持每日凌晨5点出门晨练,跑步、打太极拳、做健身操,风雨无阻。“我坚持早起运动几十年了,觉得清晨空气清新,锻炼完一天都有精神。”但入秋以来,王守峰却频繁出现晨练后头晕乏力、咽喉干痒、畏寒怕冷的症状,偶尔还会出现胸闷气短的情况,休息许久才能缓解。专家表示,秋季清晨昼

夜温差悬殊,冷空气堆积、雾气较重,空气中悬浮污染物不易扩散,并非最佳运动时段,过早剧烈运动会加重身体负担。

年轻群体的误区则集中在穿搭和运动强度上。初秋日间温度相对温和,不少年轻人户外运动依旧身穿短袖、短裤,不惧秋风凉意。24岁的上班族张晓宇,每周固定四次户外篮球、慢跑训练,全程单衣运动。在他看来,运动时身体产热快,穿太多闷热憋汗,短袖运动更舒适。不仅如此,不少年轻人还有“暴汗排毒”的健身误区,认为出汗越多,排毒减脂效果越好,于是刻意加大运动强度、延长运动时长,每次锻炼都追求大汗淋漓。但需要注意的是,长期高强度暴汗运动后,容易出现口干舌燥、浑身酸软、运动后心慌的情况,甚至会导致身体素质不升反降。

此外,运动结束即刻脱衣吹风,也是许多健身爱好者容易陷入的误区。绝大多数健身爱好者运动结束汗流浃背时,会第一时间褪去外衣,站在风口乘凉、快速散热。有健身爱好者告诉记者,虽然自己坚持傍晚快走健身两年,但身体却依旧“小毛病”不断,近期甚至先后出现肩颈酸痛、膝关节发凉、风寒感冒等症状。专家表示,入秋后如果依旧保持练后立刻脱衣吹风的习惯,运动后受凉易导致寒湿入侵、免疫力下降,从而伤害身体健康。



秋季健身小贴士

◆择时运动,避开低温时段:

秋季最佳运动时段为日出后的上午9时至11时、下午16时至18时,此时气温适宜、空气质量优良。锻炼应避开清晨大雾低温时段和夜间寒凉时段,不空腹进行高强度运动,运动前可少量补充温水和清淡碳水。

◆分层穿搭,做好防风保暖:秋季健身时,穿衣应遵循“分层穿搭、按需增减”原则,内层选择透气吸汗衣物,中层保暖、外层防风。热身阶段完整着装,身体微微发热后再适当脱去外层衣物,杜绝全程短袖单衣户外运动,重点防护肩颈、腰腹、膝关节。

◆练后缓养,切忌即刻贪凉:运动结束后切勿立刻停步、脱衣、吹风,应先慢走5至10分钟,配合简单拉伸,待心率平稳、身体降温、毛孔收敛后,再擦干汗水、更换干爽衣物,避免汗湿衣物久受受凉。

◆控量适度,优选舒缓运动:秋季锻炼要降低运动强度,摒弃高强度透支式锻炼,优选快走、慢跑、太极拳、八段锦等温和有氧运动。运动强度控制在身体耐受范围内,以微汗为宜,运动后及时补充温水,适量补充电解质,缓解秋燥不适。

郭思雨

为破解小学生运动不足、视力下降、情绪焦虑、专注力薄弱等问题,山东省禹城市实验小学依托课后服务平台,引入健身气舞《四季气韵》,开展为期一学期的教学实践。

据了解,《四季气韵》由上海体育大学张云崖团队创编,整套节目分为春生、夏长、运化、秋收、冬藏五大篇章,深度契合四季气候变化,动作舒展优美,搭配节气故事引导,趣味性强,且不受场地器材限制。

本次实践以该校五年级50名学生作为社团实践对象,其中男生20人、女生30人,平均年龄11岁,历时16周。学校每周利用课后服务实践开设一节50分钟的健身气舞课程。课堂上,老师带着孩子们听节气小故事、分解练习动作,配合呼吸完整演练,课后还会留出时间让学生分享练习感受,循序渐进带领学生感受健身气舞的独特魅力。

“《四季气韵》中头颈运动、眼随手动、远近交替注视等动作,相当于一套动态视力调节训练,能够缓解睫状肌痉挛,改善眼部调节灵敏度。练习时学生需要集中精力记忆动作顺序、跟上音乐节奏,也有助于提升课堂专注力。同时,舒缓优美的旋律与流畅舒展的舞姿,还可以帮助孩子们放松身心、舒缓负

健身气舞赋能学生身心健康成长



受访学校供图

面情绪。”学校教师卢明月说,“最开始我们只是抱着试一试的心态开设这门社团课,没想到孩子们的接受度远超预期。”健身气舞优美动听的配乐、充满自然意象的动作,充分调动起学生的参与热情。一学期下来,50名社团学生平均出勤率达到98%,无一人中途退出,课堂参与热情很高。

同时,经过视力监测、心理量表测评、课堂观察及家校访谈等多维度评估,课程实践效果也逐步显现。

数据显示,参与社团的50名学生无一人新增近视,学生眼干、眼酸胀、视物模糊等视疲劳症状也明显减轻。除了视力方面的积极变化,练习健身气舞也给孩子们的心理状态带来正向引导。舒缓的动作搭配深长的呼吸,有效舒缓学业带来的紧张情绪,学生课堂专注力、情绪稳定性都得到改善。

本报记者 顾 宁

日前,西藏林芝市墨脱县迎来全国青少年脊柱与视力健康专项活动。该活动由国家体育总局青少年体育司指导、国家体育总局运动医学研究所主办,希望将国家级优质健康资源送到门巴族、珞巴族、藏族等各族边境学子身边。

墨脱地处雅鲁藏布大峡谷腹地,是祖国西南边陲的重要门户与少数民族聚居地,受地理条件限制,当地基层健康服务资源相对薄弱,青少年脊柱与视力健康管理能力有待提升,本次专项活动既是优质健康资源向边境民族地区下沉的务实举措,也是健康中国行动覆盖边疆校园的生动实践,旨在为边疆青少年健康成长筑牢专业屏障。

活动启动仪式上,墨脱县政府相关负责人表示,希望墨脱各学校以此为契机,将脊柱健康、视力保护融入日常教学管理,常态化推广健康操、普及健康知识,引导学生养成良好的坐姿、站姿和用眼习惯。同时,要推动家校联动,凝聚家校共育合力,共同筑牢青少年健康防线。

国家体育总局运动医学研究所相关负责人介绍,脊柱形态异常会抑制心肺机能、影响视力健康,视力下降又会影响青少年体育参与主动性,形成健康不良循环。他强调,本次专项活动落地墨脱,是国家级优质健康资源向边疆倾斜、惠及各族青少年的务实举措。活动将指导各校优化校园健康育人环境;组织全体师生常态化练习青少年脊柱与视力健康操、参与全国线上公益打卡赛事;面向城乡、牧区各族家庭开展健康科普宣讲;常态化开展基层医务、体育教师专业能力培训,构建政府、学校、医务工作者、教师、学生、家长多方联动、齐抓共管的综合治理体系。

启动仪式结束后,脊柱健康科普讲座与健康操学习同步进行,来自国家体育总局运动医学研究所的专家通过真实案例,指导同学和老师如何分辨正确体态,讲解脊柱健康常识,以及不良体态危害与科学矫正方法,并带领在场师生开展青少年脊柱与视力健康操教学,让师生掌握实用的健康干预方法。随后,还进行了脊柱与视力健康筛查工作,专业筛查人员为墨脱县完全小学、达木珞巴民族乡小学和墨脱县中学的1300名学生进行脊柱侧弯、视力检测等筛查,为学生建立健康筛查档案,实现健康问题早发现、早干预。

边疆少年的健康成长,是这片沃土最鲜活的希望。此次活动走进墨脱,正是希望将科学护眼护眼理念带进校园,以专业筛查、科普干预补齐基层青少年健康服务短板,为当地体教、体卫深度融合探索出务实路径。同时,依托持续落地的健康服务,不断提升墨脱当地青少年健康管理水平,助力边疆学子健康成长、全面发展。

科学健身科普宣传走进河北正定

本报讯 近日,河北省体育局体质测试与科学健身科普宣传组走进河北省石家庄市正定县,现场通过体质测试、健康评估、科普宣讲及运动医学义诊等多种形式,面向群众普及科学健身知识,引导大家纠正健身误区。

“现场能为市民出具全方位的体质数据报告,提供一对一科学训练指导。目前,河北已在全省范围内开展常态化国民体质监测,全省国民体质测试优良率位居全国前列。”河北省体育科学研究所国民体质监测技术负责人说。

为让群众真正做到“会健身、健好身”,今年河北省把专业健身指导送到公园、广场、社区等群众日常运动的一线场地。全年计划培训公益类社会体育指导员

6000人以上,建强基层指导员服务站点,线上线下同步开展免费健身指导。同时,“小蓝帽在行动”体育志愿服务也持续开展。河北省稳步推进医院运动健康门诊试点建设,计划培训300名以上运动处方师,推动运动指导与健康康复深度结合,引导群众科学锻炼,助力全民健身和全民健康深度融合。

河北省体育局群众体育处相关负责人表示:“河北将持续提升科学健身指导水平,聚焦群众健身当中遇到的实际难题,从指导员队伍、服务阵地、服务内容三方面补齐短板,借鉴各地成熟经验,推出接地气、可落地的健身科普服务,满足群众多样化的健身需求。”(轧学超)

一操牵晋津 千里传健康

冯 蕾 景 昌

日前,由山西省老年人体育协会重点推广的大众拉筋健身项目《窝窝拍打操》《银龄颂健身操》,在天津市滨海新区航天城社区落地普及,深受当地广大中老年群众喜爱。目前,辖区内已有200余名中老年人常态化在渤海湖广场习练,积极参与科学健身,在当地掀起全民运动、乐享健康晚年的文明新风潮。

本次特色健身项目的异地推广者名叫杨刁霞,曾经是山西省芮城县老年晨光健身队队员。长期旅居北京、天津照料子女的她,始终坚持健身爱好,长期坚持跳健身操、扭秧歌等运动习惯。闲暇之余,她在芮城县老体协的健身交流群内,看到了协会推送的《窝窝拍打操》《银龄颂健身操》教学视频。了解到这两套操法舒缓轻柔、科学安全、贴合老年群体锻炼需求,杨刁霞主动将全套教学资料分享至天津航天城社区老年健身队微信群,热心向邻里推介山西本土优质老年健身成果。

两套健身操简单易学、节奏舒缓、舒筋通络、老少适宜,一经推广

便迅速风靡社区,收获老年朋友们的一致好评。航天城社区老年健身队骨干队员姜丽华主动担当,居家对照视频反复打磨动作细节,熟练掌握整套规范要领。先学先会后,姜丽华便每日早晚驻守渤海湖广场,带领社区中老年朋友集中练习两小时,手把手指导零基础爱好者规范动作、科学锻炼,耐心带动身边群众积极参与健身活动。

这样的公益坚守与暖心带动,吸引了周边大批中老年人踊跃加入。目前,在渤海湖广场固定习练《窝窝拍打操》《银龄颂健身操》的老年健身爱好者已超200人。大家纷纷表示,两套健身操运动量适中,安全舒缓,能够有效疏通经络、舒展筋骨、放松心情,是非常适合老年人日常养生健体的优质项目。

一操牵晋津,千里传安康。源自山西省老体协的特色健身项目跨越山水、落户津门,架起了山西与天津滨海新区老年文体交流的友谊桥梁。如今,渤海湖畔的健身队伍持续发展壮大,参与人数稳步递增,科学健身,积极养老、乐享晚年的健康理念深深扎根滨海大地,持续焕发新时代老年全民健身事业的蓬勃生机与活力。