

# 春日好景致 快乐健身时

## 爬行运动“火” 跟练莫伤身

本报讯(记者尹超)近来,爬行运动火热,公园、家里,甚至校园中都出现了“爬行养生一族”,很多网友分享了自己尝试爬行的经历。为了帮助人们更好地爬行,有人还把爬行姿势画成图分享在社交平台。

对此,沧州中西医结合医院运动医学足踝外科医生袁令晨说,爬行运动可缓解腰疼,四肢着地,人的身体重量得到分散,相对能减轻腰部负担。爬行是全身协调性活动,可使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼,强化全身的肌肉、韧带、骨骼等。

爬行运动虽然有很多好处,但并非人人都适合。“运动不当可引发手腕损伤、造成关节磨损。同时,爬行运动时臀部位置可能比头高,血液会在运动过程中聚集到头部、心脏等位置,患有高血压、心脑血管疾病者,有诱发心脑血管意外的风险。手、足、膝有严重疾病,以及有心脏病、高血压、眼部疾病的患者不适合这项运动。”袁令晨说。

对于爬行,医生建议不要盲目跟风练习,如果想尝试这项运动,应注意做到以下几点:

选择平坦温暖的场地,老人最好结伴同行,互相鼓励、照应;穿戴好护腕、护膝、手套等防护装备,穿着舒适轻便的运动鞋和运动服;在爬行之前,先进行热身拉伸运动,再慢慢弯腰下去,如果感觉头晕眼花、手脚麻木,要立即停止;爬行时保持头部正直,速度不宜过快;防止上肢损伤,起身时不可过快;饭后不宜进行此锻炼。一般每天爬行1至2次,以身体微微发热为宜。

另外,并非只有通过爬行才能锻炼腰部,有很多运动方式都能达到同样效果,比如练习平板支撑、小燕飞等动作。

## 养生堂

### 惊蛰调养身体 三喝三捂三动

#### “三喝”

##### 1. 白菊花泡茶: 润燥去火

牙龈肿痛、便秘干燥,不妨喝点花茶。花茶中以菊花为好,而在菊花中以白菊花为佳。

##### 2. 葱白萝卜饮: 预防感冒

惊蛰时期是流行性感冒高发时期,可以熬点葱白萝卜汤。将葱白切成段和萝卜片一起用大火煮开;也可以先将白粥熬好,再加入葱白煮一会。鼻塞、嗓子不舒服时喝一些,有预防感冒的作用。

##### 3. 百合杏仁粥: 止咳安神

如果经常干咳,晚上咳嗽更严重,影响休息和睡眠,可以喝点百合杏仁粥。百合具有补中益气、润肺止咳的功能,杏仁有祛痰、止咳、平喘的作用。

#### “三捂”

##### 1. 捂头颈: 避免头痛

春捂时第一个需要保暖的地方就是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩酸痛或感冒、气管炎等。外出时可戴帽子或系一条围巾,不宜过早穿低领或V字领上衣。

##### 2. 捂腰腹: 保护腰腿

第二个需要保暖的地方就是腰腹,因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦有风寒侵入人体,肾中的阳气就会被困于下部,腰部以下的循环就会受到影响,这时就容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题。

##### 3. 捂小腿: 护住阳气

最后需要保暖的地方是我们的小腿,尤其是小腿外侧,这里也是保护阳气的地方。

#### “三动”

##### 1. 揉三里: 养脾胃

脾胃可揉揉三里穴。按揉时小腿略向前伸,食指放在足三里穴上,中指压在食指上,两指一并用力,按揉足三里穴1分钟。

##### 2. 推揉两肋: 疏肝气

可以试试疏肝的运动——推揉两肋法。即双手按腋下,顺肋骨间隙推揉至胸前两手接触时返回,来回推揉30次,以双肋部位有温热感为佳。

##### 3. 热搓腰部: 活肾水

惊蛰,该注重肾水的调养。腰为肾之府,先将两手对搓至手心热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直到有温热感为止,每次约200下左右。

据《健康时报》



绿茵小将 英姿飒爽

树木泛绿,碧水荡漾。漫步公园,休闲、健身,与清风楼合影打卡、在运动场挥洒汗水、和家人一起做有春日氛围的美食;与此同时,群艺馆舞蹈室、社区活动室也热闹起来……不少人用手机记录下来,在社交平台上分享着春日健康生活VLOG。

3月3日下午,张月霞收拾好行头,14时30分准时来到了市群艺馆舞蹈室。一曲《九儿》响起,张月霞和队友跟着舞蹈老师翩翩起舞,舞姿优雅,充满活力。

张月霞今年64岁,喜欢舞蹈多年。工作时她并没有太多空闲时间,退休后,跳舞占据了她的休闲时光。“一开始是在广场上跟着队伍跳,后来在群艺馆跟着老师学习。现在古典舞、民族舞、广场舞都可以跳。”张月霞说。

“群艺馆春季公益课,我报了名,跟着候真真老师继续学习民族舞。”张月霞说,今年采取网上报名的方式,她从报名开始就盯着,生怕报不上。身边没报上名的老人可着急呢,有的和张月霞打招呼,要跟她学。

如今,张月霞盼望已久的公益课培训班已开课,她的快乐又增加了。

在群艺馆里,不仅有免费培训,还有演出机会。“群艺馆一年组织好几场演出,让我们学习之余还能给别人带来快乐。”张月霞说。

群艺馆没课的时候,张月霞会和队友在解放西路社区活动室活动。“从跳广场舞开始到现在,身体一些小毛病都没了,每天心情特别好。”张月霞说,这些年的跳舞时光,收获颇多。身心愉悦,还结识了很多朋友。除了一起跳舞之外,她们还会相约旅游、踏青,拍照片发在社交平台上,分享老年人的欢乐时光。

像张月霞这样的老人很多。她们经常活跃在社区、群艺馆。春天来了,公园里、广场上,她们衣着靓丽、笑容满面地拥抱春天。



翩翩起舞



准备发球



边聊边运动

### 户外广场活力足

天气渐暖,草色渐青、迎春花开。春日暖阳下,许多市民来到户外运动健身。

3月5日15时,市区西体育场一半沸腾一半闲适。

篮球、足球等项目年轻人占主导的场地,热闹非凡。五人足球赛事正酣,小伙子们身穿短裤、背心仍大汗淋漓,换下来的队员有的在边上呐喊,有的拿起矿泉水瓶大口喝水。

隔壁场地上,5个年轻人分两组在练习飞盘。别看简单的抛、接动作,其中一组明显技术过硬,不仅远距离抛接无压力,速度也快,让人眼花缭乱。里面的一对情侣是新手,两人抛接距离很近,正在努力熟悉技巧。他们时不时交流着心得,偶尔抛出新难度,会激动地大喊,感染力很强,吸引了不少人围观。

场地一角摆放着他们带来的小桌椅,桌子上放着各种饮品,小椅子上坐着一位孕妇,正在围观飞盘练习,她叫林薇薇,今年24岁,场地中玩飞盘的有她的丈夫和朋友。林薇薇偶尔会起身扔一下飞盘,她打算孕期间掌握基本方法,这样等生完孩子就可以玩儿起来了。“指着这项运动减肥了。”林薇薇说。

体育场田径场地上,少年足球、长跑等活动也在进行中,激情满满。

而体育器材健身区则显得闲适与安静。这里主要是中老年人带着孩子,利用各种健身器材锻炼身体。腰背按摩器、转转轮等器材深受老年人欢迎,跷跷板则是孩子们的最爱。

在儿童公园里,儿童游乐区人气最旺,景观湖步道旁,杨柳依依、碧水泛波,是人们拍照合影的首选地点。

植物园里赏花,百狮园里观景……春日里的诗意律动就在眼前。

## 传统布龙舞出新花样

□ 本报记者 康宁 摄影 赵华堂

周末,市区鼓楼广场前,一条彩色布龙腾空而起,时而盘旋成团,时而俯冲而卧,引得周围

观众连连叫好。随着王茂林的挥动,布龙翻转腾挪,让人眼花缭乱。

王茂林,67岁,家住运河区香堤荣府小区。在外人眼中,他是个“老顽童”,健走、跳舞、抖空竹、舞龙、甩鞭子……每天都闲不住,精力也十分充沛。

年轻时,王茂林创业,工作忙碌。可他仍然会忙里偷闲和老友唱歌、跳舞,这两项爱好仿佛闲不住,照亮他的生活,让王茂林乐在其中。

退休后,王茂林卸下重担,专心做起“健身事业”。玩布龙,他算是半路出家。有次去百狮园,他看到一个人正在舞布龙,彩色布龙上下翻飞,喜庆热闹。看着这新奇玩意儿,王茂林很动心。他主动与舞者攀谈起来,得知舞布龙是一种新型健身运动,融入了传统舞龙元素,王茂林也跃跃欲试。

回到家中,王茂林行动起来,网购布龙、查询学习技巧。6米长的布龙,舞起来看似简单,其实大有门道。力道大了,抛出去的布龙容易缠绕在一起;用力轻了,又甩不出花样。王茂林一遍遍跟着网上视频练习,找窍门。吃饭、睡觉时,手也在比画。练了3个月,王茂林的布龙舞得有模有样了,布龙长度也由原来的6米慢慢加长,8米、10米,最长的有12米。如今,王茂林的舞布龙走到哪里都会成为一道风景。遇到同好之人,他们还会切磋一番。“鱼跳龙门”“蜻蜓点水”“大旋风”“小旋风”……这些花样被王茂林舞得虎虎生风。

除了舞布龙外,王茂林还有一项“绝活”——甩鞭子。为了练好甩鞭子,他可没少“挨打”,

身上经常被抽得青一道紫一道的。晚上人少,王茂林找一块空地,戴上头盔,甩起长鞭。说起当初练鞭子时的有趣形象,王茂林不由地笑起来。功夫不负有心人,他的鞭子越甩越带劲儿,还吸引了不少人来学习。

在运动中,王茂林找到了更好的自己。“我原来有鼻炎、胃炎,锻炼一年多后,竟然全好了。”王茂林说,运动不仅强身健体,还丰富生活。拿舞布龙、甩鞭子来说,它们对肩周、颈椎、腰腿都有好处。通过运动,他认识了很多朋友,大家一起锻炼,分享健身方法,一起享受快乐的生活。

布龙舞动,精神抖擞;鞭子甩响,筋骨硬朗。王茂林一路高歌,唱出最美夕阳红。

## 健康达人



周末,市区鼓楼广场前,一条彩色布龙腾空而起,时而盘旋成团,时而俯冲而卧,引得周围观众连连叫好。

活动室里乐趣多