

## 体育设施持续完善 运动方式不断丰富

# 健身项目,你选对了吗?

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

在小区健身步道慢跑,于游园中健身器材上训练,玩飞盘、踢毽子、滑滑板……清晨或傍晚,健身的人们让狮城充满活力。

随着全民健身战略不断推进,运动已经成为市民生活的日常。足球、骑行、游泳等传统项目依然火爆;飞盘、滑雪、滑板等潮流运动热度攀升。体育设施持续完善,运动项目不断丰富,人们也有了更多选择。有人因兴趣选择运动,有人为了追求美丽而运动,有人则为了身体健康爱上运动……不管初衷如何,拥有一个健康的体魄,正成为人们共同的目标。



### 方式多样 适合自己才能强身

街边公园跑步、跳操,游泳馆里畅游,滑冰馆里感受冰雪运动魅力,体育馆里打球……体育设施的不断完善,点缀着城市绿地,也丰富了市民的休闲时光。

清晨,秋风拂面,千童公园附近,健走的队伍精神抖擞。“健身是为了减肥、塑形追求美。”加入健走队伍多年的罗丽艳说。40岁出头的她,生完孩子后体重飙升到近90公斤,她为此苦恼不已,身体也出现各种小状况。孩子断奶后,罗丽艳开始减肥。

罗丽艳尝试了不少减肥方法,包括借助药物,但效果都不理想。后来与健走结缘,她发现这项运动和自己很合拍,就坚持了下来。如今的罗丽艳,不仅身姿挺拔,人精神了,气质也更好,颈椎病等一些小毛病也没有了,还可以享受美食的快乐。

李婕是沧州一中的一名老师,因长期伏案备课,身体经常感到不适。通过按摩,虽有所缓解,但治标不治本。想要身体好,还得动起来。

于是她开始尝试跑步、普拉提等运动。有段时间不能跑步,医生建议她游泳。之后,李婕学会了3种游泳姿势,还考了深水证。李婕说,多尝试些运动方式有好处,这项不行,可以选择其他的,总能找到自己适合的。

28岁的李振热爱足球,已有20年的“球龄”,如今是一名足球教练。对他来说,奔跑在绿茵场上的每一刻,都是幸福的。像李振这样热爱足球运动的年轻人很多。“不

过,踢球前必须做好热身,否则容易受伤。”李振说。

踢一场酣畅淋漓的足球,脚踏滑板在广场上旋转、跳跃,约上好友玩转飞盘,这些或活力四射、或潮流的运动,可以释放激情;穿上轮滑鞋,在公园里驰骋,酷帅十足;而板式网球作为一项新兴运动,颇受上班族喜爱……

不管是因为兴趣,还是想改善身体状况,找到适合自己的运动方式,才能为健康加分。

### 科学评估 健身也可“私人定制”

现在,我市有各类体育协会及社团组织200多个,滑雪、轮滑、骑行、游泳等运动花样繁多,带动了大批市民参与。同时,体育设施投入不断加大,全民健身公共体系不断健全,城市社区健身设施覆盖率达100%。硬件、软件双提升,满足了市民不同的健身需求,让选择运动方式可以更有针对性。不少人根据自身情况、时间等选择运动方式,可以请私人教练量身定制运动方案,也可以在公共运动空间,找寻自己喜欢或适合的健身队伍与场地。然而,什么样的运动才是适合自己的呢?

“运动不只是简单地让身体动

起来,也不是喜欢就适合,不同年龄段、不同身体状况,有不同的“最佳”运动。”沧州中西医结合医院运动医学足踝外科医生袁令晨说。

青少年人群,需要重点强化身体的肌肉和骨骼部分。可以选择以中高强度为主的运动,辅助一些力量训练,如跳绳、各种球类、游泳等,以及俯卧撑、仰卧起坐等力量训练。中青年人群,这一阶段的运动强度不变,但是需要逐步增加运动量。

然而,具体选择哪种运动,还需根据自身情况来定,有的人年纪轻轻膝盖不好,就不能选择跑步等

运动;有的人50多岁身体机能好,还能在足球场上驰骋;同样的年龄,肥胖和偏瘦,选择的运动又不相同;因为职业或慢性病有身体不适,选择合适的运动可以改善,不合适的反而伤害身体……

26岁的杨舒雅喜欢运动,跑步是她的最爱。然而,前段时间,因半月板损伤,在医生建议下,她放弃了跑步,选择了游泳。除受伤之外,有的人先天髌骨外翻或半脱位,进行跳跃、跑步运动很容易受伤。袁令晨介绍,积极锻炼有助减轻体重,缓解关节压力,但方式不对,会让关节更受伤。膝盖有损伤的人,应选择膝关节负重小的运

动,如骑行、靠墙静蹲、游泳及其他水中有氧运动。

因工作压力大,有人经常失眠。多项研究表明,与不经常锻炼的人相比,经常锻炼的人睡眠更沉更香。睡眠不好的人,最好每天锻炼30分钟,形式不限,瑜伽和太极是不错的选择。

长时间伏案工作或久坐看电视等不良生活方式,容易导致身体多部位肌肉酸痛,可进行针对相关部位肌肉的力量训练和拉伸练习。

“选择运动前,应对自己的身体有基本的认知,可以进行身体评估或咨询专业人士。”袁令晨说。

### 量力而行 享受运动的快乐

运动虽好,却不能盲目进行,尤其是一些高强度、高风险的运动项目。即使是适合自己的运动,也要注意运动中的一些事项。袁令晨说,任何运动都要遵循由简入难、循序渐进的原则,尤其在力量训练时更要量力而

行,同时提醒,一些患有疾病的人群要谨慎运动。

袁令晨说,健康人群可以每天都进行柔韧性运动;成年人建议每周不少于3天有氧运动;抗阻运动强度较大,锻炼后常有一定的疲劳感,以疲劳感在运动后第

二天基本消失为宜,过大易造成运动损伤,要根据自己的情况量力而行;鼓励老年人参加包括有氧运动、抗阻训练、平衡能力(预防跌倒)和柔韧性练习的综合运动,每周至少2次,可以将其融入生活中。

此外,运动前应做热身或准备活动,运动后应做整理活动和拉伸练习;身体不适如急性疾病期要暂停运动;儿童和少年尽量减少久坐;刚开始运动时,建议在专业人员指导下进行。

在阳台种花种菜,耕耘一份园地,每天记录生长点滴,分享在社交平台,在播种与收获之间、养护与照料之中,放松心情,得到扎根土地的幸福。家里的方寸之间,成为不少年轻人解压、放松的精神角落。

在人们的认知中,种花种菜似乎是专属于老年人的爱好。现在,不少年轻人生活压力大、节奏快,渴望在热闹忙碌中找到安稳宁静的精神力量。在阳台上打造一个小花房,种上花草草、蔬菜瓜果,从选址、备料到育苗、栽培,从浇水、除虫到收获……一位拥有阳台“种植基地”的网友“阿居”说,种植过程中常能生出治愈与抚慰的力量。怕光照不足,她有补光灯;空间不够,她购置了多种置物架,开启了立体种植……当立体菜盆里长满了绿油油的蒜苗,整个阳台都充满了生机,当盆栽结出柠檬,“阿居”迫不及待地拍照分享,尝一口,酸并快乐着。“物质上我养活它,精神上它治愈我。”“阿居”这样说。

虽然在家种植的成本往往大于采购,但种菜的过程依然让人着迷。种花种菜无关生活所需,而更是美学所在、情思所寄。除了在家里开辟花园、菜园外,还有不少年轻人根据自己的喜好,打造属于自己的精神角落。有人喜欢化妆,家里有精美的梳妆台,每天坐在这里上妆、卸妆时,就很放松;有人在家里准备出运动空间,空闲的小卧室或者客厅一角,备好运动器材,动起来,驱散疲劳,拥抱健康;有人喜欢手办,专门定制储物柜,摆放收集的手办,闲暇时光,整理、清洁手办也是不错的解压方式;有人喜欢读书,书房即成为家里的“豪华地段”,茶余饭后,书海里浸润,长知识的同时舒缓心灵……

躬耕于方寸之间,享受“采菊东篱下”的快乐与舒适;埋首于书房一角,陶冶“腹有诗书气自华”的理想……给心灵梳理出一片空间,即便是阳台上的“螺蛳壳里做道场”,也能慰藉心灵,创造出一份属于自己的浪漫。

## 健康花

### 天气转凉腰疼来袭

这些方法可缓解

本报讯(记者尹超)进入秋天,秋风一吹,不少人又开始腰疼了。为什么天气一凉容易腰疼?

沧州中西医结合医院推拿康复科主任陈华介绍,气温降低会使肌肉和关节变僵硬。由于腰部肌肉和关节结构较为复杂,并且承受着身体的重量,因此容易受到冷空气影响,引发腰疼。

其次,天冷时血液循环不畅也会导致腰疼。此外,血液循环不畅还会导致代谢产物在腰部积累,进一步加重腰疼的症状。同时,肌肉紧张也是导致冷天腰疼的原因之一。

气温变化还会引起关节内的液体扩张和收缩,特别是在腰椎附近的关节。这种液体的扩张和收缩可能会刺激关节周围的神经末梢,引起疼痛。

湿气的滞留也是天冷引发腰疼的重要因素之一。如果身体暴露在潮湿的环境中,湿气会渗透到肌肉和关节中,导致炎症和疼痛。腰部作为一个容易积水的区域,更容易受到湿气的侵袭。

怎么缓解降温引发的腰疼?陈华建议,保持适当的运动,增强腰部肌肉的力量和灵活性;保持温暖,穿足够的衣物,特别要保护腰部;保持室内空气干燥,减少湿气对腰部的影响;适当进行热敷,或者使用热水袋等温暖腰部;避免长时间保持同一姿势,比如长时间坐着或弯腰。

总之,天冷引起腰疼是多方面因素综合作用的结果。了解这些原因并采取相应的措施,可以减轻或预防腰疼的发生。同时,保持合理的生活习惯和良好的体型也是预防腰疼的重要手段。



## 健康深一度

### 吸烟影响颜值?这是真的!

皮肤老化。吸烟过程中产生的毒物质一方面可直接作用于皮肤,另一方面通过进入体内间接作用于皮肤。

借助于吸烟动作,烟草燃烧过程中产生的化学物质先后刺激口腔黏膜、鼻黏膜、上呼吸道和肺组织。如一些脂溶性物质能够自由扩散,通过细胞膜,最终可进入血液循环;而亲水性物质到达肺泡后,也可通过气体交换入血。

一旦入血,这些化学物质将与各类血细胞、各种转运蛋白等成分相结合,或直接溶解于血液当中,随血液循环遍及机体的各个组织脏器,包括皮肤。

对于绝经后女性,吸烟者的面部更容易出现皱纹,且使用雌激素替代治疗,并不能降低吸烟者皮肤产生皱纹的风险。

此外,吸烟过程中不断重复的抽吸动作会导致面部内陷,习惯性的

嘴角动作与烟雾刺激,引起的长期下意识眼球偏转可以产生皱纹,也在一定程度上加重了皮肤老化的程度。

脱发。有研究指出,吸烟和紫外线照射是引起脱发的主要外源性因素,一项调查显示,雌激素替代治疗与吸烟状况有显著相关性。

吸烟诱导的氧化应激和抗氧化系统的失衡可能是引起脱发的主要机制之一。一方面,氧化应激会导

致毛囊角质形成细胞的生长受到抑制;另一方面,烟草烟雾提取物通过内源性及外源性途径产生的活性氧会导致毛发周期的退化期提前开始。

皮肤损害。比颜值变化更值得引起重视的是吸烟对于皮肤健康的危害。

大量研究显示,吸烟与过敏性皮炎、基底细胞癌、黑色素瘤、痤疮、脱发、鳞屑病等一系列皮肤损

害相关。与不吸烟的黑色素瘤患者相比,有长期吸烟史的黑色素瘤患者的存活率会大幅下降。

为了颜值和健康,科学戒烟吧。希望每个人都能拨开眼前的烟雾,健康轻盈、朝气蓬勃地生活!

据《学习强国》

## 远离烟草 珍爱生命