

# “瑜”悦身心,“伽”倍努力 冬天也要做个“暖美人”

本报记者 洪 漩

进入严寒,不少小伙伴们躲在暖和的室内和各种美食为伍,恨不得天天冬眠,直到春天将他唤醒。不过,这样贪睡怠惰的日子过久了,到了脱下冬衣换上春装时节就会发现后遗症浮出水面——衣服都嫌小了!

冬天怕冷不想去户外运动。没关系,在家照样运动,练习瑜伽是你预防体重增加及避免心情低落的不二选择。“其实冬天比夏天更应该练习瑜伽。冬天人们容易产生抑郁情绪,瑜伽练习恰好可以减轻甚至去除这种郁闷的心理,对身心健康都有好处。而且多加练习会提高免疫力,不容易感冒。”专业瑜伽教练卓婷婷向广大市民朋友发出呼吁,练习瑜伽可以舒缓情绪,增强自信,并且调整积极向上的态度迎接每日的工作与生活。“不过,冬天气温低,筋骨不似夏季柔软,我们在练习瑜伽过程中也要避免一些惯性误区。”

## 瑜伽服选择有讲究

卓婷婷介绍,首先在瑜伽服的物色上,最好选择贴身并且有弹性的衣物,冬天尤其要注意。“如果冬天是在有暖气的室内练瑜伽,可以选择质地柔软、吸湿性好的莫代尔纤维质量的保暖服,或是棉质的衣服。如果是练高温瑜伽的话,穿薄的瑜伽服就可以。如果是在不太暖和的地方练瑜伽,就最好穿加厚的毛料或是棉质练习服,一定要做好保暖措施。”

卓婷婷表示,如果练功服过于宽松,容易导致寒气袭身。同时,练瑜伽的时候易出汗,所以练功服应该选择吸湿排汗效果好的衣物,冬冬天天气寒冷,若身上残留了汗液,到室外受了冷风刺激,就容易着凉感冒。

## 做好热身 舒展每个关节

冬季气温较低,正式练习瑜伽前必须加强前期的热身环节。“可以选择在练习之前先洗一个热水澡,用热水将全身毛孔打开,然后再喝一小杯温水,让身体由外至内都得到保暖与放松。”卓婷婷解释道,冬天身体比较僵硬,未经充分热身就去练习的话,身体容易受到不必要的意外拉伤。

“做一些活动关节的运动,包括脚趾、脚踝、膝盖、髋关节、手指、手腕、手肘、肩部、颈部等,等身体关节微微发热,充分舒展了,再开始体式练习。”对于有一定练习基础的人,卓婷婷推荐可以做做拜日组合,注意第一遍不要过分伸展身体,一般三遍以

后,体温就会上升,身体各个关节得到完全舒展。

## 动作幅度不宜过大

很多女性一到冬季,手脚就冰凉,而一旦你开始练起瑜伽姿势,你的血液循环就会渐渐增加,仿佛全身都沐浴在温暖和活力之中,这样会使你越来越想活动了。不过这时候,动作幅度上切勿过大,避免拉伤。

“冬季应该以基础瑜伽体式练习为重点,勿练习难度过高的体式,尤其是逆向的体式。”卓婷婷建议在体位法上,冬季应该是呼吸配合动作,做得更深入些(体位更加深入是指:停留在某个体位法时,不只是停在原地,而是要不断地拉长或扭转,把这个体位法做得更深一点),可以用

ujayyi呼吸法(吸气到肺腔底,横膈膜外突,并发出嘶嘶声音),或者腹式呼吸法(吸气到腹腔,腹部突出)。只要练习时专注于动作与呼吸的配合,充足的氧气能燃烧更多热量,也比较快地进入练习的状况。

卓婷婷开玩笑道,冬季可是个“大开吃戒”的季节,各种美味的火锅、酸菜鱼、麻辣香锅会让人的食欲暴增,一不小心体重就会飙升,不过,只要坚持练习瑜伽,就能在不知不觉中促进脂肪的燃烧,也就不担心疯狂长膘了。“瑜伽可以助你加快血液循环,增加大脑氧气的供应量,这对消除大脑长期工作带来的疲劳,增强记忆力,提高学习效率,都有积极的作用。所以,为了自己的健康和美丽,从今天起一起来练习瑜伽吧。”

# 踢球崴脚了怎么办? 专业训练方法助你重返赛场

相信踢过球的朋友们,80%以上都曾经发生过脚踝扭伤的情况,之后就是长时间的静养。最头痛的是,脚踝扭伤一般恢复得慢,而且容易复发,成为我们平时踢球最大的困扰之一。如果学习了崴脚的紧急处理与康复训练的程序化基本方法,就能让你减少“禁足”的时间,重新享受飞奔的乐趣。

90%以上的崴脚属于内翻受伤,即脚踝突然性过度内翻运动,因此拉伤了脚踝外侧的软组织。此时,必然伴随剧烈疼痛,过不了多久,脚踝外侧就会肿胀起来,依据严重程度不同,肿胀程度有轻有重。

当发生崴脚,现场紧急处理是否及时,是否得当,是决定脚踝恢复快慢的重要因素。在崴脚当天,疼痛减轻后,继续跑步——错误!晚上回家再泡个热水澡——错误!睡觉前涂抹一点红花油之类活血外敷药——错误!那么应该如何正确处理呢?

理呢?

**第一步:**紧急处理,控制炎症。崴脚后必须按照RICE原则进行紧急处理。**Rest(休息):**踝关节扭伤后应立即停止运动,因为进一步活动会增加出血量;**Ice(冰敷):**对受伤部位进行冰敷,使血管收缩,减少出血,减轻疼痛和肿胀;**Compression(加压包扎):**用弹力绷带适度加压包裹受伤部位,即可减少渗出和肿胀;**Elevation(抬高患肢):**晚上睡觉抬高患肢,高于心脏的位置,可促进血液回流,有利于肿胀消退;**Tips:**红花油不是不能用,而是48小时以后可以使用。

**第二步:**恢复关节活动度。48小时以后,我们就可以开始进行简单的康复训练了,而不需要长时间休息,长时间休息会导致关节粘连,肌肉萎缩,力量下降等继发问题。首先需要做的是放松小腿及踝关节附近紧张肌肉,恢复关节活动度。这个动作可以牵拉放松小腿腓肠肌和比目鱼肌并且增加踝关节背伸的活动度。每次牵拉20-30秒,可重复3-4组。动作要领是坐在凳子或床边,小腿悬空,用脚踝画各种形状,比如从字母A至Z,画圆,五角星甚至自己的名字,这个练习也是很重要的关节活动度练习。

**第三步:**脚踝力量训练。当脚踝力量不足时,脚踝的稳定性就会明显下降,以及容易引发脚踝扭伤。因此,进行脚踝力量训练是康复也是预防崴脚的必须步骤。两个基本动作,



一是足背伸练习,克服弹力带(弹性绷带也行,很容易买到)的阻力做足背伸(勾脚尖)的动作,还原时一定要缓慢,离心训练被认为是康复训练的最佳方法。二是足外翻练习,在勾脚尖的状态下使脚踝外翻,有一点脚掌先相对再相背的感觉,注意是脚踝的动作,膝关节并不动,同样要求还原时一定要缓慢,次数不限(约在12到30次之间),做到小腿外侧面有微微的发热跟酸胀感即可,练习2组。

**第四步:**本体感觉(平衡)训练。崴脚后,脚踝的平衡功能就会受损,表现为脚踝容易乱晃不稳,所以平衡训练是脚踝康复训练的重要环节。常用的动作为单脚站立,一组30秒,进行3组左右即可,后期可以增加时间,也可以通过平衡姿势的调整来增加难度(双手打开最易,抱肩稍难,后期还可以通过闭眼等方式来增加难度)。

综上所述,脚踝扭伤后真的不需要几个星期的静养,休息48小时后就要开始进行康复练习。按照恢复四部曲来进行,可以让你用最短的时间健康地重返赛场。

(通讯员 萧竺觴)

## 健身小贴士

# 腹肌训练 收紧你的小肚子

聚餐时的大快朵颐,即便有所控制,但小肚子也是隐约可见。这时候,练一下腹部健身,消耗一下脂肪最紧要。

在腹肌训练的各种动作中,仰卧起坐可以说是最常见的练习之一,但只有规范动作要领,才能起到锻炼效果。首先,仰卧起坐练的是腹直肌,而腹直肌是跨过腰椎和胸椎的跨多关节肌,但它并不跨过髋关节,所以腹直肌的收缩并不会使髋关节活动。但有时候做仰卧起坐大腿很酸很累,腹部却没有感觉,这就是动作错误的情况了。

正确的仰卧起坐动作——双腿固定在坐板的腿挡托上,上体躺在仰卧起坐板上,双手交叉放在胸前,先让骨盆后倾,然后边吐气边让胸廓前倾、脊柱屈,至上体与地面接近垂直,头向下压,收紧腹肌,停留片刻,吸气再原路返回,按照这样的姿势要领重复进行几组,达到腹直肌训练的目的。

接下来,腹部训练进阶——悬垂举腿。很多人在做这个动作时,动作并不正确。当上肢固定时,腹直肌中下部收缩会使骨盆后倾,而不使大腿在髋关节处屈。所以练腹肌做悬垂举腿的做法应该是随着体能水平的提高,渐渐做到动作幅度的调整,先从屈腿练起,再循序渐进,做到高抬腿。

(通讯员 汤深润)

## 恢复训练四步骤:

控制炎症

关节活动度练习

力量练习

本体感觉(平衡)练习