

防治颈椎病 运动助理疗 公益讲座送健康,与市民“零距离”互动

本报记者 梅杰

本报讯 昨日,由杭州包玉刚游泳场主办、体坛报承办的“防治颈椎病”游泳理疗康复公益讲座在黄龙体育中心举行。运动医学专家、杭州师范大学钱江学院副教授魏杭庆为到场的50余位商圈白领讲解颈椎病的病理、成因、鉴别诊断,并介绍颈椎病的物理治疗方法和康复手段。

“在座的各位‘同学’坚持每周游泳1次以上的有多少人?感觉自身颈椎有问题的有多少人?医生确诊为颈椎病的有多少人?”讲座一开始,魏杭庆首先连续提出3个问题。从现场听讲人员的反应来看,虽然被确诊有颈椎病的人寥

寥无几,但是存在颈背部肌肉酸痛、僵硬的人数倒是不少,并且这一部分人群大多没有游泳的习惯。

魏杭庆指出,对于颈椎病,预防重于治疗。除了常见的医学物理治疗手段,运动疗法对于防治颈椎病具有很好的成效,其中游泳更是不二之选。人在游泳时,上肢用力划水,可活动肩关节和背部肌群,仰头吸气的动作可活动颈椎关节,并且仰头吸气与低头伏案正是两个相反的动作,这可促进劳损肌肉与韧带的修复。“泳姿种类繁多,但对于时常有肩背疼痛的上班族来说,仰泳最为适宜。”魏杭庆解释说,人在仰泳时,身

体仰卧在水上,腰椎、颈椎都能受到水浮力的衬托,从而有利于缓解腰部、颈部的紧张。

现场,魏杭庆还为大家演示简单的颈背放松动作,并邀请在场的市民上台参与。没想到,一个稀松平常的平板支撑,却难倒了不少人,会做与做得标准那可是两回事。随后的俯卧撑测试更让不少人“原形毕露”。魏杭庆说,这些动作看似简单,但要做得到位还得下功夫。“考虑到现代人的工作都很繁忙,可能没有时间游泳,但是俯卧撑、平板支撑这些小运动都是随时随地可以完成的,只要每

天花上一点时间,对我们的颈椎修护将有很大的帮助。”

魏女士是省中山医院的一名护士,作为一名医务工作者,她尤其关注身体健康状况。“听了讲座,不仅对我自身改善颈椎问题有很大的帮助,魏教授的讲解更加深了我的知识储备,提高了我的业务能力。我以后会把这次的所学在工作中举一反三,帮助患者早日获得健康。”

“养成终身锻炼的好习惯,不仅可以有效摆脱颈椎病的困扰,更能帮助养成一个健康的身体,以积极向上的心情乐观面对每一天。”魏杭庆感叹。



享快乐运动 铸体育铁军

日前,温州瓯海区第二届运动休闲文化节暨第四届体育系统清风运动会举行。来自区体育机关及下属事业单位,各镇街(开发区)、区属体育协会等体育系统的干部职工和体育工作者参加运动会。据悉,此次运动会旨在提高全区体育系统干部职工身体素质的同时,大力加强反腐倡廉宣传教育工作,打造“讲政治、严纪律、守规矩、有担当”的体育铁军,促进体育事业持续健康发展。

瓯体

全国百城千村健身气功 交流展示杭州举行 普及健身气功 助力全民健康

本报讯 昨日,2018年全国百城千村健身气功交流展示杭州分会场活动暨现场教学培训在杭州市萧山剧院广场举行。来自全市各区、县(市)和相关协会近2000名的健身气功爱好者参加了当天的活动。据悉,截至2018年10月,杭州市共有健身气功站点数已达128家。

本次活动共展示了八段锦、六字诀、五禽戏、马王堆导引术、易筋经、导引养生功十二法等健身气功新老功法。展示活动以区、县(市)和市级体育协会为单位,组成展示队伍和方阵,每个方阵由若干站点组成,各站点选派15名展示人员,共同展示健身气功运动风采。

此外,活动还特别邀请了省内健身气功资深教练给市民进行五禽戏和易筋经的现场功法教学。主办方还积极落实完善健身气功“五进”工作,制作捐赠健身气功展示、功法光盘输送至街道、社区、机关、学校和企业。并利用已经制作的健身气功微电影等,在杭州一些外景、网络视频媒体上投放,将展示活动的宣传延伸到活动外,把健身气功这项运动深入推广开,培养年轻人练习健身气功的热情,力争在年龄跨度上取得突破。

(杭体)

宁波飞镖飞出新“高度” 女镖手黄宏宇在亚洲级赛事中获得铜牌

本报讯 近日,2018年智汇中国飞镖公开赛暨夺镖中国软式飞镖职业赛落下帷幕。这项亚洲级别的赛事吸引了来自亚洲各国的200余名镖手同台角逐,来自宁波鄞州区的黄宏宇、邵裕轶、费志云分别获得女子第三名和男子第五、第十七名的好成绩。特别值得一提的是,黄宏宇实现了宁波女子飞镖选手在亚洲级赛事中奖牌零的突破,让宁波飞镖飞出了新“高度”。

黄宏宇最早接触飞镖是在2015年的宁波市直机关飞镖比赛上,获得了第四名。“觉得飞镖对体力、场地、年龄等

没有特殊要求,对磨炼心性、锻炼颈椎倒是益处多多。”借着这次机会,黄宏宇认识了宁波飞镖界的“大咖”们,并拜师学艺。三个月后,黄宏宇正式出师,在宁波市市级飞镖比赛中拿到了女子冠军。也就是从那时开始,她真正地迷上飞镖。

为了有个好的训练环境,黄宏宇将家里的储藏室改造成“镖房”,并利用双休日自费和“大咖”们一起出去参加一些高级别的比赛。在短短三年不到的时间里,她在各级飞镖比赛中取得了一系列骄人成绩:2017PDC世界

杯中国女子选拔赛第三名,2017年全国飞镖邀请赛第三名,5次获得省级比赛冠军,多次获得市级和市级机关飞镖比赛冠军。

黄宏宇曾是一名军人,现在是一名机关干部。她说,17年的军旅生涯赋予了她一颗甘于寂寞的平常心和能吃苦、不服输的拼搏心,“练飞镖其实和做工作是一个道理,都需要直面困难的韧劲和精准发力的巧劲,需要勇敢必胜的信心和常抓不懈的恒心,需要耐得住寂寞,承得住低谷,经得住失败。”

(通讯员 庞锦燕 鄞飞)

战略合作伙伴

合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223