

# 春来东风放纸鸢 这项锻炼全身的运动确有奇效

本报综合报道

春天来临,天气逐渐变暖,正是放风筝的好季节。依据中医理论,春天一到,阳气升发,人体的气血便产生往外透发的趋势。而老年人和儿童,入春之后走出户外,放风筝会使自身的春气升发有序,阳气增长有略。早在南宋时的《续博物志》中,就有“引线而上,令小儿张口仰视,可泄内热”的记载。

今年63岁高龄的翁士熊就是一位风筝爱好者。十多年前跟随杭州民间风筝艺人费金根学习做风筝、放风筝。这么多年来,只要天气晴朗、有风,他都会到外面放风筝。即使是炎热的夏天也不例外。翁士熊喜欢放风筝,不仅是兴趣所致,更重要的原因还是这项运动为他带来了健康。翁士熊介绍他以前身体不太好,放了十多年风筝,技艺提高了不少,身体也好了很多。原来的颈椎病消失了,视力也变好了,心情也开朗了许多。

上周末难得放晴,家住醋坊新村的卢女士一家人也来到断桥边上放风筝。“我以前一直有颈椎病,颈部酸痛、上肢麻木,之前陪小孩放了几次风筝,顿感四肢轻松,比较舒服。现在只要天气好,我们一家都会来放风筝。放风筝既能陪小孩玩,又能锻炼颈椎,真是一举两得。”



卢女士说。

台州市第二人民医院老年科副主任医师陈文斌表示,放风筝是一项锻炼全身的户外运动。放风筝时,身体随放飞的风筝不停移动,手、腕、肘、臂、腰、腿等各个部位都要调动起来,全身都能得到锻炼。当人们专注于眺望天空中的风筝时,心无杂念,心情愉悦。在放风筝的过程中,人要仰望天空中的风筝,头向后仰,身体略微后倾,在手臂肌肉得到锻炼的同时,颈、腰椎也得到了放松,使疲劳的颈、腰椎得到缓解,从而达到健身的目的。放风筝最适合长期伏案工作、缺乏锻炼、压力又大的久坐上班族。

放风筝不仅年轻人喜欢,老年人也很青睐,但经常有一些老年人由于放风筝不当导致颈性眩晕而发生危险。陈文斌提醒说,由于放风

筝需要长时间仰头,同一个姿势要保持较长的时间,因此老年人和供血不足者在参与此项运动时尽量避免突然转头,以防脑血管的突然收缩,同时应该根据自己的身体状况来调节参与运动的时间长短。放风筝是眼往上看运动,容易出现摔倒或被绊倒的情况。因此,老年人在放风筝前,一定要注意观察地面的状况,尽量选择平坦、没有障碍物的场地。另外,高血压、心脏病患者不宜放风筝。

目前,国外还开发了“风筝康复治疗法”。据悉这种疗法在治疗神经衰弱、精神抑郁、情绪烦乱、失眠健忘、食欲不振、高血脂、高血压、少儿发育不良和智力低下等多种疾病方面,取得了意想不到的康复效果。同时放风筝对调节视力,消除眼肌疲劳,改善近视也有较好的疗效。

运|动|百|科

## 好马也要配好鞍 篮球鞋适合自己最重要

本报综合报道

近日,在美国大学生篮球联赛的赛场上,未来NBA选秀状元的大热门,来自杜克大学的锡安·威廉姆森在比赛中一脚踩爆了自己脚上的篮球鞋,随后受伤下场,这随即引发了外界对运动装备安全性的思考。

在势如疾风的篮球场上,就算是业余的篮球爱好者没有专业运动员一样的爆发力,球鞋的损耗速度也没有那么快,但选择一双适合自己的篮球鞋着实非常重要。这不仅可以帮助球员更好施展技术动作,更重要的是可以保护自己不轻易受伤。那么该如何挑选一双适合自己的球鞋呢?

一双鞋是否合脚,首先要知道自己的脚型是什么。对于国人来说,最常见的脚型是较宽的前脚掌,所以要挑选前掌较为宽松的球鞋,才比较适合。选择时最禁忌的事情就是只看球鞋的外表,不看球鞋的内部构造,一味追求好看的造型从而忽略了是否适合自己的脚。如果穿着这样的球鞋打球,时间不久就会让脚底磨损、破皮出血。

其次,在打球时,每个人都有自己喜好的打球风格和场上位置,这也将影响自己在用鞋时的偏好和需求。如果是一位力量型内线球员,他需要有最大缓冲和稳度的球鞋。这样的鞋可能会偏重,但强力进攻型的中锋的特点就是身体接触多、扭转多、有体重。所需篮球鞋必须鞋面结实、中底扭转好、护踝好;如果是一位身体条件优秀的锋线球员,他们普遍弹跳好、善于空中作业、体重不会太大。由于跳跃产生的冲击力对腿的损伤很大,空中下落后着地也容易扭到脚,所以球鞋必须有适当的踝部保护和气垫缓冲效果;如果是一位速度型的后卫球员,球鞋可以适当的轻来突出球员的速度优势,球鞋的包裹性也一定要好能让球员在急停、变向的过程中避免崴脚。

最后,球鞋的选择与打球的场地特点也息息相关。由于许多篮球爱好者在室外水泥场打球,鞋的耐磨性和防滑性相当的重要。室外篮球鞋其特点是花纹粗、摩擦面大。篮球鞋外底的耐磨性取决于具体的材料的应用,如TPU外底、无印迹橡胶就具有较高的耐磨性能。



健身小贴士

## 足不出户也能从头炼到脚 试试新编版的“五禽戏”

本报综合报道

如今,越来越快的生活节奏让很多人无暇锻炼,“微运动”这一概念越来越火。“微运动”不仅是一套“微小动作”,更是传播一种“不拘形式,动就有用”的全新运动理念。

“五禽微运动”是模仿“蛙、鹤、猫、熊、鸡”等五种动物的动作编创而成的一套微运动,是一套适合在办公室、家庭内锻炼的预防保健操,它对缓解颈、肩等关节的疼痛、改善关节活动度、提升肌肉耐力和协调性、提高平衡能力、预防摔倒等方面都具有良好的健身效果。

**热身:**疯狂搓手。快速全力搓手60秒,可提神醒脑,促进血液循环,增强心肺功能。不过,有严重心血管疾病患者要量力而行。

**第一禽:**坐井观天。挺胸抬头,两腿分开,与肩同宽。肩部放松,头尽量向上伸,两手在背后十指相合,用力向后伸。双手向上抬高,肩部夹紧。头慢慢向左转动,用眼睛的

余光尽量去看背后的双手,不要憋气。然后头慢慢向右转,同样用余光看手。以上左右旋转动作重复60秒。

**第二禽:**天鹅戏水。挺胸抬头,两手侧平举,尽量向两侧伸展。翻转手腕,大拇指朝下,掌心向后。两臂尽量向后打开,再由前向后摆动画圈,尽量在身体后面进行。随着双臂摆动的节奏上下踮脚,踮的时候脚跟不能着地,重复30秒。然后双臂由后向前摆动画圈,同样尽量在身后进行,踮脚重复30秒。

**第三禽:**连环转熊腰。左脚向左迈出一大步,弯腰。双手按顺时针摆动画圆。注意弯腰幅度不可

太猛,避免拉伤肌肉。起身时腰部尽量前挺,挺腰幅度不要太大,避免“闪腰”。重复上面动作30秒。然后双手从右向左按逆时针摆动画圆,方向相反,动作一致,同样做30秒。

**第四禽:**疯狂招财猫。双手前伸,用全力张开手指。然后,双臂用力下摆握拳。速度逐渐加快,重复动作维持60秒。

**第五禽:**金鸡摆腿。站立,挺胸抬头。左腿前摆10秒,幅度逐渐加大,注意别跌倒。然后,左腿侧摆10秒,幅度也逐渐加大。接着,左腿后摆10秒,幅度也是递增。站立,换右腿分别向前、侧、后摆腿30秒。平衡力提高后,可闭眼摆腿。