

忙趁春风放纸鸢 放飞心情,“放”松颈椎、腰椎

本报记者 李笑莹

春光渐好,杭城里爱好放风筝的人都趁着春风把风筝飞上了天,这项传统的体育运动不仅能愉悦心情,消除眼睛疲劳,而且对颈椎、腰椎以及肩关节都有很好地保健作用。不过放风筝的人虽然多,但是怎么放好风筝,你知道吗?记者咨询了浙江省风筝协会理事程迪申,他说,要想放好风筝,起飞时场地的选择,放飞时风筝的控制技巧和收线的时间控制都十分重要。

成功放飞风筝,场地环境缺一不可

要想成功放飞风筝,首先就要选择合适的场地。程迪申介绍,放风筝要选择空旷人少的场地,而且场地周围不能有高压线、电线或者大树等。

除了场地条件之外,环境条件也是能否成功放飞风筝的一大因素。放飞风筝时最合适的风力是在3级左右,风速为3.4-5.4米

每秒,一般旗帜被吹得迎风招展就是3级风左右,这时就是放风筝的好时机。“4级风也是非常适合放风筝的风速,5级、6级的风就偏大了,风速太大风筝就不好控制,风速太小风筝就上不去。很多刚开始放风筝的人,认为风筝飞不起来是风筝质量问题或是个人技术问题,其实只是风速不合适

而已。”程迪申说。

此外,程迪申提醒大家,在放大型风筝的时候,要注意在放飞之前仔细检查引线有没有系牢,引线的强度够不够,否则容易出现安全问题。在风筝引线的选择上,最好使用颜色醒目、辨识度高的风筝引线,或在风筝线上系上标志物,用以提醒行人,避免危险情况的发生。

放风筝安全攻略

本报综合报道

放风筝后要有人看管风筝。风筝线只有在绷紧的状态下才有破坏力,一旦出现有人即将撞线等不可控的状况时,要及时将风筝线割断,并把线收起带走,防止误伤行人。

如果看见附近有人在放风筝,一定要高度警惕,注意风筝线,行人不要奔跑,骑车人最好放慢车速。一旦身体接触到风筝线,要迅速向反方向躲闪,尽量避免颈部、面部和手部接触风筝线,以免受伤。

遇到风筝线割伤后,如果出现流血现象,要尽快裹上纱布或创可贴,情况严重者需立即就医。

尽量使用有明显颜色的风筝线,在风筝线上涂蜡,降低对他人的伤害风险。

在放风筝的过程中,应避开树木、高压线,如果附近有人经过,应大声提醒对方注意,以免伤人。

出现风筝坠落树木或建筑物的情况时,要向周边保安等工作人员寻求帮助,千万不要自行攀爬树木、建筑,防止摔伤。

未成年人放风筝,家长要做好看护,不要让孩子乱跑,要注意脚下障碍物,以免造成不必要的伤害,并且最好选择小风筝,引线最好使用棉质线。

一旦身体接触到风筝线,要迅速向反方向躲开,尽量避免颈部、面部和手指接触风筝线,以免受伤。

控制风筝,适时收线注意安全

“在放风筝的时候,要注意风筝线不要放在脚底下,要离线远一点,后面要给自己留有退路,身后有河或者路牙要当心。”程迪申表示,由于风筝线一般都是尼龙丝线,好一点风筝引线是使用大力麻线、凯夫拉线等强度比较高的线,这种线如果没有拿好,手很容易被

割破。因此在控制风筝快速放线的时候,可以尽量戴手套保护手部,同时也会更方便控制风筝。

在放飞风筝的过程中,如果遇到天气变化、风筝线断等突发情况,我们就需要马上做应急处理。“有时会遇到天空突然出现乱气流的情况,这时候

出现一个气流漩涡,风筝会被搅下来,我们就要迅速收线,尽快把风筝收到自己的手中,另外就是在风筝快要落地的时候赶紧接住,并且关注旁边是否有行人。”程迪申说,如果风筝线断了,也尽量要将断线回收,不要随手乱扔,以免误伤他人。

轻有氧运动,帮你缓解颈椎劳累

除了能够放松身心,愉悦心情之外,由于放风筝是一项轻有氧运动,因此对成年人来说,在跑、放的过程中有助于锻炼腰椎和颈椎和视力锻炼,非常适合办公室人群。不过需要提醒的是,颈椎本来就不太好的老

年人,最好在放风筝之前缓慢地活动一下颈椎,做几分钟头颈屈仰交替活动,作为热身活动。

程迪申介绍,在放风筝的过程中,我们要仰望天空中,就必须要保持头部后仰,身体略微后仰的姿势,

这样就能使颈椎血管充分伸展,放松颈部肌肉,使颈椎处于没有过多压迫或紧张的状态,气血更加通畅。同时,这种头部后仰的动作,也能使腰椎挺直,有效缓解腰椎平时因久坐而遭受的劳累。

