

善养性者，则治未病之病，是其义也。
——《备急千金要方》

跆拳道：锻身炼心 健康自我

□ 记者 江锐

眼下健身运动越来越流行了，武术健身运动也受到众多健身爱好者的喜欢。很多年轻人也纷纷尝试这种运动，因为不仅能练出好体形，还能防身呢。提起武术健身运动，不能不说说跆拳道。

“礼仪、谦耻、忍耐、克己、百折不屈”是跆拳道的精神。那么，练习跆拳道有哪些好处呢？练习时要注意些什么？市场星报记者近日采访了省跆拳道协会秘书长吴兴赏。



练习跆拳道的要点

学习跆拳道的浪潮已经风靡全球，成为一项老幼皆宜的运动。练习跆拳道不仅能强身健体，还能让孩子启智明礼，对于女性来说，则能够防身自卫，瘦身健美，增加自信。下面，就是吴兴赏给初学者的一些意见和建议。

跆拳道的准备活动是为了使身体达到一定体温与兴奋状态。一般来讲，天气较热时，准备活动时间可短些，天冷时则相应延长，并更要注意多穿些衣服保暖。人体在激烈运动中最易受伤的大多是几个主要关节，如脖子的颈关节，胳膊的肩、肘关节，腿的髌、膝、踝关节以及联结上下肢躯干的腰椎等，应将这些关节作为重点加以活动，以防发生损伤。

练习跆拳道的技巧

在学习跆拳道中，掌握跆拳道的技巧显得很重要。

据吴兴赏介绍，跆拳道技术方法中主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占3/4，因为腿的长度和力量是人体最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋，威胁力极大，是实用制敌的有效方法。

跆拳道动作要领包括转身、旋转、踢腿连贯进行，一气呵成，中间没有停顿；击打点应在正前方，呈水平弧线；屈膝起退的旋转速度要

练习跆拳道的好处

跆拳道被誉为“正人之道、育人之道。”吴兴赏表示，跆拳道是一种外练技击格斗和内练精神气质相结合的武道。学习跆拳道的好处有哪些？且看看吴兴赏怎么介绍的。

跆拳道通过抬高、踢腿的动作，可锻炼侧腰部和内腿肌肉。跆拳道尤其深受女性的喜爱，可以全面锻炼下腹和腰以及大腿，均匀锻炼全身肌肉，使女性保持青春与美丽。练跆拳道可以恢复女性分娩后下垂的腹部和腰，以及大腿内侧的肌肉，对重新塑造健康身体和均衡体形有与众不同的功效。

学习跆拳道，可以锻炼心理素质。克服自卑、懒惰、胆小和挫折感等，从而提高自信

在巩固基本动作、不断提高专项素质、熟练掌握多种技术动作及组合的前提下，通过进攻、防守及防守反击的训练，逐渐培养攻防意识，为进一步提高竞技水平做好准备。另外，在此阶段还要注重战术意识的培养，在训练中注重战术意识的培养与练习，对提高自身的技术水平有很大的促进作用。

跆拳道步法的学习要强调重心的平稳移动和快速、顺滑的落脚。跆拳道腿法的学习要强调动作的合理性，即正确的动作过程，同时加强腿法启动的隐蔽性和落脚的合理，准确的说就是后脚启动带动身体发力，禁止前脚预摆和落脚回到实战预备姿势。

快；重心在原地旋转360度。后旋腿攻击的主要部位有要颈和胸部。

而在实战姿势时，身体要放松，两膝要微屈，做标准实战姿势时，两腿不要站在一条直线上，以便保持身体平衡，使身体时刻处于待发状态侧向实战姿势。

腿法是跆拳道技术的本质，是跆拳道实战中最常用、最有效的击打或防守动作。方法简捷，刚直相向，少用躲闪防守法，不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的。

心、锻炼勇气和不服输的精神。培养坚韧果断，自信良好的意志品质，从而造就健康的身心。

在身体上，跆拳道可提高心血管系统、呼吸循环系统机能以及中枢系统的灵活性。刺激和开发练习者的速度、力量，灵敏耐力等身体素质。

“礼仪、谦耻、忍耐、克己、百折不屈”的跆拳道精神，对青少年身心的健康成长具有特殊的教育意义。练习跆拳道能培养吃苦耐劳、勇敢顽强的精神，克服练习者原先的惰性及消极心态，从而达到战胜自我、超越自我的人生境界。

职业女性 形体锻炼五方法



不少职业女性知道自己的体形有缺陷，可是却挤不出时间去进行形体锻炼，怎么办？以下的形体锻炼小方法你若能坚持半年，身材自然就会变得挺拔多姿，不信你试试。

床上锻炼。想减肥的女性早上不要睡懒觉，可提前15分钟起床，然后在床上做仰卧起坐，仰卧举腿，侧卧抬腿，俯卧抬腿两头起等有益腰、腹、臀、腿的锻炼。强度自己控制，以精神焕发，不太累为宜。

心理锻炼。在床上练完后，不妨到镜子前照照，找找自我感觉。这时你欣赏的是自己的身体而非服装。大凡对自己身材自信的女士都喜欢在镜子前左顾右盼，增强自信心。

走路锻炼。走路人人都会，但掌握正确方法的人并不多。无论你身材如何，出门走路都要讲究姿势的正确优雅：挺胸、收腹、眼平视、不迈八字步。开始阶段也许会觉得累，但习惯后就会觉得这样做很好。

工间锻炼。伏案工作的女性，在工作间隙应多做伸展练习，以保持体形的优美，同时能放松紧张的神经肌肉，获得积极性休息。

家务锻炼。如果下班后要忙家务，那么你也可在做家务中进行锻炼：尽量用双手取东西；不系围裙，又不让衣服弄脏，这样你就能保持良好的身体姿势。晚上空闲时，可做些俯卧撑；准备一副哑铃，做做弯举练习，以使你的臂、肩、胸、背肌更加丰满而有弹性。或者练一套健美操，使全身得到锻炼。节假日可同家人和朋友一起郊游、登山、游泳、打球，使身心得到调节。

实习生 吴硕桢 记者 殷江霞

锻炼要效果好 找对你想要的运动

找对你想要的运动，运动才可以使我们的身体变得强大和健康；可很多人认为只要是运动不论是什么运动都可以使自己的身体变得年轻有活力，但事实却不是这样的。

众所周知，运动可以强身健体，但你又是否了解，每项运动的独特技能？加拿大一项研究发现，要达到不同的健身效果，应该选择有针对性的项目。

最好的抗衰老运动：跑步。跑步对人体的作用比较全面，能锻炼人的心脏，增加机体的最大摄氧量。试验证明，坚持跑步，可以调动体内抗氧化物质的积极性，从而起到抗衰老的作用。

最好的减肥运动：游泳。减肥以手脚并用的有氧运动效果最好，游泳就是最佳选择，消耗脂肪的同时，能让身材保持匀称。

如果你的体力不错，也可以选择拳击、举重、爬山等较为剧烈的运动，对消耗脂肪同样有效。

最好的健美运动：体操。不少青年男女追求健美的体格和优美的身材，只要持之以恒进行健美操和体操运动，加强平衡性和协调性的锻炼，就会收到明显效果。

最好的健脑运动：弹跳。有氧运动都有健脑的作用，尤以弹跳运动最佳，可促进血液循环，给大脑充足的能量，还能提高思维和想象能力。

最好的防近视运动：打乒乓球。打乒乓球时，眼睛以乒乓球为目标，不停地远、近、上、下调节和运动，不断使睫状肌放松和收缩，眼外肌也在不停收缩，大大促进了眼球组织的血液供应和代谢，从而能起到有效预防近视的作用，青少年不妨多打打乒乓球。
实习生 吴硕桢 记者 殷江霞