

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 毽球:轻松有趣,促进血液循环



□ 记者 江锐

“1、2、3……18、19、20……”还没见到人,数数的声音已经入耳。傍晚的合肥市全民健身广场,正在踢毽子的“毽友”们三五人一拨,十来平方米的一小块地方,八九拨人互不干扰,彩色的羽毛毽和着笑声在人群中起起落落。

毽球,又称毽子,是一种古老的汉族民俗体育活动,至今已有2000多年历史。毽球是一项不折不扣的草根运动,因其场地要求低、活动方便、老少咸宜,而深受百姓喜爱。那么,怎么才能踢好毽球、毽球运动对于健身又有哪些好处呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

## 毽球健身好处多

“这项运动对场地要求很低,对人数要求也不高,一个人就能踢。”陈炜告诉记者,“毽球的成本也很低,一个毽球才几块钱。因此,这个项目其实是很容易开展的。毽球对锻炼身体非常好,各种动作可以舒展身体。”

陈炜表示,运动健身可以是有趣且轻松的。踢毽球就是其中一种,踢毽球也被叫做踢毽子。

青少年在课间踢踢毽子,有助于消除大脑疲劳,精神饱满地继续下节课的学习。对有一定活动能力的中老年人来说,踢毽子可促进身体血液循环,增强神经与肌肉的联系,是很好的健身方法。

从运动的角度看,踢毽子可以当做一项全身运动,因为在踢毽子的过程中,需要做一些盘、磕、拐、蹦、转等动作,踢毽子可以锻炼身体的脚、腿、腰、颈、眼等部位。

踢毽子可以提高人的关节柔韧性和身体的灵活性,在踢毽子的过程中,对技术和动作都有相应的要求,要求毽子在踢的过程中不能落地,动作须在瞬间完成,运动中大脑要高度集中,做到身心合一,踢毽子可以让人身心变得舒畅。

踢毽子特别适合糖尿病患者,因为糖尿病患者由于身体的血糖低,所以缺乏运动,这样会导致身体下肢渐渐地开始萎缩。踢毽子过程中,腿部、脚部的运用较多,这样有助带动全身的血液循环,从而调节身体健康。踢毽子对颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛等疾病的患者能起到缓解病痛的作用。

毽子虽小,娱乐和艺术等功能俱全,魅力十足。踢毽子除了可以作为一项体育运动之外,它还可以当做是一项娱乐游戏项目,老少皆宜。踢毽子有着一定的娱乐性和艺术性。踢毽子可以自己一个人踢,也可组织多人一起踢,比如其中的一种叫做“走毽”,所有的人都围在一起,一人一脚地将毽球传动,在锻炼身体身体的同时,也可增进人与人之间的感

情交流。

## 毽子踢法有哪些

踢毽子最常见的方法有四种:盘踢、磕踢、拐踢、绷踢。

**1.盘踢。** 一脚站立支撑,另一腿屈膝外展,向内向上摆小腿,用踝关节内侧踢毽,等毽子落到膝盖以下位置时,抬脚再次踢起,可单脚持续踢,也可双脚轮流踢击。盘踢是踢毽入门的基础。

**2.磕踢。** 自然放松站立,用手抛起毽子,然后提起大腿用膝关节将毽子磕起,注意小腿自然下垂,大腿不要外张或里扣。刚开始可以用手接毽,辅助练习,熟练后即可磕踢、盘踢交替进行。磕踢特别适用于毽子下落时距离身体很近的情况,是盘踢的有益补充。

**3.拐踢。** 大腿放松,小腿发力向身体后斜上方摆动,用踝关节外侧踢击。当毽子距离身体较远时,可以抬起大腿去接踢。这种踢法能够照顾到身体外侧和斜后方很大范围。

**4.绷踢。** 大腿向前抬起,上身微微前倾,小腿向前摆动,髋关节、膝关节放松,在踢毽子的一刹那踝关节发力将毽勾起。绷踢的发力可高可低。

踢毽的活动形式多种多样。可以一个人单独踢,综合使用各种踢法进行计数;也可以两三个朋友竞赛,比如单项计时赛、多项马拉松赛等等。

## 常见的娱乐方法

几位朋友围成一圈互相传踢;当人数达到六七人甚至以上时,就有必要选出一位技术高超的踢毽爱好者,请他站在场地中央,不断传踢并向外圈传踢。既锻炼了身体,又增进了友谊,不失为一举两得的健身项目。

用脚外侧踢为“拐”,用脚面踢为“绷”,用脚掌踢为“蹬”,用脚趾踢为“挑”,用脚后跟踢为“磕”等。不算双脚同时离地的跳跃动作和其他复杂动作,踢毽子的基本动作共有8种,即盘、蹦、拐、磕、抹、背(音“杯”)、勾、踹。

## 你会走路吗? 六种步态透露多种疾病

如今,朋友圈里活跃着“晒步数”一族,每天分享走路的步数。然而,东南大学附属中大医院康复医学科主任夏扬由于职业的关系,在街上经常会观察行人的步态,她发现很多人的步态除了影响美观,还与某些疾病息息相关。



### 螃蟹步

一只腿总是往外侧伸,顺时针画着圈走路,打个弯儿后又伸直,和横行的螃蟹步态有些相似,夏扬称之为“螃蟹步”,其实这是足下垂。由于跟腱挛缩,足部自然下垂,不能主动背屈,足下垂患者双下肢就变成了一长一短,走路时为保持身体的平衡,就不得不向外画圈或者抬高腿,但他们的下肢肌力是好的。中风、外周神经损伤、椎间盘突出患者都可能出现螃蟹步。

**矫正方法:**戴足托或穿矫正鞋支撑脚踝,使患足正常背屈,保持双腿长度一致,也可进行牵伸或药物治疗来改善跟腱挛缩。针对中风患者,有神经促通手法,外周神经损伤患者可用步态矫正仪,椎间盘突出患者建议先行手术治疗。

### 企鹅步

不敢大步流星,总是小心翼翼地迈着小碎步前行,是不是让你想到可爱的企鹅?夏扬说,帕金森患者全身肌肉僵硬,平衡协调能力差,走路时很容易摔倒。出于自我保护,他们自然而然就走起了小碎步,以缩短步幅的方式来保持身体的平衡,病情控制不好的患者还会手脚哆嗦。

**矫正方法:**重点训练平衡协调能力,比如可以练单脚站立、原地转圈、走直线等,康复科还有平衡仪来评估患者两腿肌力和平衡力,让他们根据画面提示做出各种动作。当然,对帕金森患者来说,积极的药物治疗是不可少的。

### 鸭子步

走路容易累,足底、小腿、膝部还会疼痛,那你可能是扁平足。扁平足的主要症状是足弓消失,而足弓能使足部富有弹性,在吸收地面冲击力的同时还起到支撑作用,一旦足弓消失,后果可想而知。扁平足会遗传,也可能由关节退变、类风湿性关节炎、神经病变、骨折创伤等导致。患者脚底是一个平面,走路主要呈外八字,与鸭子的步态有相似之处。也有扁平足患者膝关节外翻,呈X形腿。

**矫正方法:**对于轻度的扁平足患者,建议买一双有足弓的运动鞋穿,平时加强足底肌训练,如脚趾

抓取毛巾球或小圆棒,脚尖站立等。较严重的患者如足跟痛、足底疼,可根据脚形取模定制矫正鞋垫,也可穿平足矫正鞋。

### 芭蕾舞步

正常走路时应该是脚后跟着地,但有些人走路却是双脚踮着脚尖,脚后跟不着地,就像在跳芭蕾舞。刚开始学走路的小孩子可能会暂时出现芭蕾舞步态,不需要过于担心,如果一直如此,则要去医院排查是否有脑瘫可能。脑瘫患儿大脑受损,小腿三头肌张力过高,跟腱挛缩,出现步态异常。

**矫正方法:**可以施行跟腱延长术,改善跟腱挛缩情况,术后坚持康复训练保持治疗效果,以防跟腱再次挛缩。

### 剪刀步

脑瘫患儿还会出现“剪刀步”这种典型步态,大腿内收肌痉挛,两条大腿夹紧,两脚相互交叉,走路时容易踩到前一只脚的脚背。这种步态走起来不雅还特别辛苦,所以孩子不愿意走太多。

**矫正方法:**可以口服或注射药物降低肌张力,配合牵伸训练减少痉挛,尽量缓解症状,一点点恢复患儿的肢体功能,必要时可做矫形手术。

### 拖把步

走路步幅不一样长,两条腿不是交替着有节奏地前行,而是一只腿迈出去了,另一只腿拖了半天才跟上来。椎间盘突出的患者因为坐骨神经受到压迫,腓肠肌力量不够,会出现这样的间歇性跛行步态,我们也可以把它形象地称为“拖把步”。

**矫正方法:**对于椎间盘突出引起的间歇性跛行,可通过力学手法来慢慢矫正,而椎间管狭窄的患者一般要做外科手术,再配合物理治疗。