

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 中老年人跳交谊舞 切忌酒后起舞

□ 记者 江锐

在合肥,无论是早上还是傍晚,走到城市的各个公园里,我们经常看到一群群的中老年人,随着欢快的音乐在快乐地跳着舞。这些舞会大都是自发组织形成的。这种自发形成的公园交谊舞会,因为健康、经济和热闹,受到很多中老年人的欢迎,正逐渐成为中老年人的一种很好的娱乐和健身方式。

那么,跳交谊舞有哪些好处呢?要注意些什么?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。

## 跳交谊舞,好处多多

陈炜介绍,交谊舞是一项历史悠久,文明高雅的活动。经常坚持跳交谊舞,对调节心理,愉悦身心,陶冶情操,增进健康起着重要作用。俗话说:“人老先老腿”,中老年跳交谊舞能增强体质,提高两腿的支撑力量,延缓衰老,健康长寿,是最有效的健身方式之一。

中老年人健身运动跳交谊舞的好处是:

1、有利于身体健康,跳舞是一项有氧运动,小病能跳好,大病能预防,只要跳的合理,身体越跳越健康。

2、愉悦身心缓解精神压力避免老年抑郁症和老年痴呆症,舞场上的音乐会让你放松紧张情绪,舞场上的氛围会让你快乐,忘掉一切烦恼。

3、减缓衰老速度,常言说人老腿先老,跳舞是一种很好的腿部锻炼,常跳舞的人走路特轻盈,所以有人说跳舞的人不易老。

4、跳舞的人越跳越漂亮,常跳舞的人肯定不会胖,只要要领正确,跳舞还可以重新塑造老年形体,跳舞的人好打扮,在舞场上穿多漂亮化妆多艳丽都不会有人笑话,时间长了就会把这习惯带到日常生活中去,所以跳舞的老年人都显得年轻漂亮。

5、跳舞可以使你改掉很多坏毛病,如:喝酒、抽烟、打牌、睡懒觉等。

6、跳舞可以使老年人心态平和与世无争,找到自己位置体现自身价值,克服失落感。

7、跳舞可以广交朋友增进友谊,特别异性朋友和忘年之交,异性朋友多了情绪会稳定,忘年之交多了人会年轻,这样就不会得老年孤独症。

8、老年人跳舞可以建立良好的新的人际关系,逐步淡化原有的人际关系建立新的人际关系,是退休后应尽快走的一步,而跳舞正是走这一步的捷径,在舞场上没有上下级,没有高低贵贱,不讲原有身份,不讲地域,没有代沟一律平等。

9、跳舞可以树立文明礼貌的好习惯,舞场上没有性别歧视,男女都可以得到心灵的满足,舞场上的文明礼貌到处可见。

## 跳交谊舞,注意事项

陈炜表示,跳交谊舞是一种美好的享受,是一项有益健康的运动。但老年人跳交谊舞要根据自身的生理特点,注意以下几个问题。

1.老年人不宜到人多拥挤的地方跳交谊舞。应该选择空气流通、人员较少的舞场。

2.不宜跳过于剧烈的交谊舞。老年人心血管弹性较差,狂舞可使交

感神经过度兴奋,导致呼吸加剧、心跳加快、血压骤升,可诱发或加剧心血管疾病。

3.不宜饱腹起舞。老年人消化机能差,饱腹跳舞会影响消化功能,导致胃肠道疾病的发生。

4.不宜骤然降温。跳舞可能使身体冒汗、口渴,此时,老年人不要随意脱衣,以防感冒,引发其他疾病;也不要过多喝冷饮,以免因低温的刺激引发呼吸道疾病。

5.切忌酒后起舞。酒能刺激大脑,使心跳加速、血管扩张,酒后起舞会诱发心绞痛及脑血管意外。

6.不宜穿硬底鞋。舞场地面平滑,老年人穿硬底鞋跳舞容易滑倒,要当心扭伤或发生骨折。另外,硬底鞋弹性差,地面反作用力也大,有损于小腿肌腱和关节组织。

7.有病切勿跳舞。对于患有心血管疾病者,跳舞易导致血压升高,发生心血管疾病;疝气、胃下垂、脱肛者可能因跳舞加剧症状;患有耳源性眩晕、颈椎综合征等头晕的老年人,常易摔倒,严重者可发生骨折;患有传染病的老年人更不要跳舞,以免传染他人,同时也影响自身康复。

## 跳交谊舞,做好三个选择

1、选择时间:如果中老年人喜欢在清晨去跳舞,在跳舞前最好喝杯温开水,能促进血液循环。而且早饭后40分钟左右再开始跳舞较为适宜,因为进食后人体消化器官血液循环会加快,此时立即跳舞,大量血液将改道流向运动器官,对食物消化吸收不利。晚上六点以后尽量不要再跳比较剧烈的舞蹈,因为太过兴奋会影响睡眠。

2、选择场地:尽可能避免在有车辆频繁过往的路旁,立交桥下等汽车尾气排放较多的场地跳舞,也不宜到人多拥挤的地方跳舞。应该选择空气流畅、人员较少的舞场,最好是到通风条件好的专门的舞蹈教室。虽然这样会产生一些费用,但避免了恶劣环境对身体健康产生直接的不利影响。

3、选择教师:对老师的选择可以从几个方面考虑:一是初学者不要选择年纪太轻的专业演员做业余舞蹈的老师,因为他们自身舞蹈水平较高,很容易做出高难和复杂的动作,对业余舞蹈爱好者来说虽然对他们很是欣赏,但是难以模仿。业余舞蹈主要是以健身和休闲为主,不是以表演、展示为主。是满足自己的爱好,学着轻松快乐,而不是以此为生。

## 寒冷的秋冬季节 如何跳好广场舞



□ 殷江霞

即便是到了寒冷的秋冬季,无论早上还是晚上,在公园、小区空地上还可以经常看到老年人舞动的身影。寒冷季节跳广场舞,老人要提高警惕,注意以下几个方面。

### 避免大幅扭动

天气严寒,关节不灵活,加之老人运动系统肌肉萎缩,运动前一定要做好准备动作。跳舞时,应避免突然的大幅度扭颈、转腰、转髋、下腰等动作,以防跌倒,发生关节、肌肉损伤,甚至骨折。

### 避免出太多汗

广场舞健身作用不容置疑,有些老人一跳就跳得大汗淋漓,结果不仅容易引起感冒,还会使血容量减少,血液变得黏稠,有诱发心脑血管疾病风险。

### 早上不宜过早

冬天锻炼忌太早,建议等太阳出来、相对温度较高了再运动。做准备动作时牵拉强度不宜过大,头部不能低于心脏高度;运动时若出现头晕、头发紧、胸闷等症状应立即停止运动。

### 跳前测测脉搏

由于舞蹈会给人带来愉快感,很容易掩盖身体不适,因此跳广场舞不能单凭感觉。建议老人跳舞前,最好测量一下血压和脉搏,特别是对于高血压患者,在跳舞过程中,脉搏最好在100~120次/分,切不可超过130次/分。一旦血压“升级”到Ⅱ、Ⅲ级(收缩压高于160,舒张压高于100),就绝对不能跳舞了。

## 法媒盘点 燃烧卡路里的体育运动

法国时尚杂志《嘉人》盘点有效燃烧卡路里的运动项目,跑步、骑自行车、游泳、伸展体操以及温和拳击等运动均榜上有名。

### 跑步

一直以来,跑步,这项燃烧卡路里最简单的运动形式深深地吸引着法国人。在法国,有逾800万人跑步。如果以10公里/时跑步,平均每小时可消耗500卡路里。要注意的是,跑步时要保持放松状态。因为长时间的慢跑对脂肪排出更有助益。

### 自行车与游泳

这是两项缓慢燃烧脂肪的运动。骑自行车是理想的脂肪“燃烧器”,建议每周锻炼两到三次,每次45~60分钟。骑自行车很少引起肌肉或肌腱的损伤,同时还有助于心血管系统的运行。根据个人体质不同,骑自行车每小时可消耗300~500卡路里。蛙泳、蝶泳、自由泳,哪种泳姿都不错;每小时消耗200~600大卡热量,活动关节、放松自我、锻炼肌肉,没有什么比游泳更能塑造身形的运动了。

### 健身房

在健身房健身能够燃烧卡路里、结实肌肉、加强柔韧性,听着音乐就甩掉了脂肪,也是一个瘦身的理想选择。此外,还可以试试低冲击有氧舞蹈。而Vronique & Davina健身操(曾经在法国电视台播放的一档健身节目)相对更加现代。融汇了健身与健美操的低冲击有氧舞蹈,动作柔和,是很好的训练方式。平均每30分钟练习可消耗350卡路里。