

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

挥杆打门球 健身又健脑

□ 记者 江锐

在省体育局大院内的一处门球场上,经常活跃着这样一群老同志,他们三五成群地聚在一起打球。专注的眼神、矫健的步伐、精湛的球技,诉说着他们打球健身时的幸福生活。

门球运动以其简便易学、安全经济、运动量小,兼有趣味性和娱乐性等特点,越来越被老年人重视和喜爱。那么老年人勤打门球都有哪些好处呢?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。



打门球健身又益脑

据陈炜介绍,门球是在平地或草坪上,用木槌击打球穿过铁门的一种室外球类游戏,又称槌球。这项运动起源于法国。门球运动占地少、花费省,运动也不剧烈,比赛时间短,运动量也不大,安全简单,比较适合中老年人运动。

近年来,门球以其独特的运动和比赛形式引起了广大老年朋友的极大兴趣。这项运动没有身体接触和对抗,强度小、对体力要求不高,而且动静结合、相对安全,因此很适合老年人参与。

在运动中,参与者要不停地走动、挥杆击球,一场比赛下来,平均走动距离400~600米,弯腰击球20~30次,既刺激了骨骼肌肉,又增强了心肺功能,这对提高老年人防摔倒的能力大有帮助。

此外,打门球还是一种智力的较量,参与者需要密切关注场上的变化,及时调整自己的策略与打法,这对脑力也是一种很好的锻炼。即使运动量很少的门球运动也可以增加骨盐量,参加时间越长,效果越明显,老年人更为显著。打门球对老年人来讲,能起到保持脑细胞活力、延缓衰老的作用。

打门球要量力而行

陈炜表示,门球要想打好,里面的学问可不少,操作时需要动脑筋、下工夫。要集中思想,沉着冷静,遵守规则,听从指挥,稳击、快闪。撞球要做到“两脚肩宽把位站,瞄准四点成一线,屏住呼吸无杂念,短拉慢打想力度,把球打正是关键”。上场时,双方队员都要抱着取胜的信念,运用战略战术,互相斗智斗勇。但是,结束后也一定要做到胜不骄,败不馁,只是娱乐,不能把成败看得太重。下面几点尤其值得注意:

1. 参加门球活动前应把臂、腿、腰以及相应的关节充分活动开。
2. 打门球时最好穿带齿而不滑的鞋。尤其对老年人来说,如绊倒或滑倒很容易出现摔伤事故,冬季冰冻天参加户外门球活动更应小心。
3. 门球活动的体力消耗并不大,但是一旦着迷,容易兴奋,此时老年人应注意控制自己。不应超过自己适合的步伐或跨度活动的幅度,以免扭伤筋骨,从未打过门球的人也可以先自己练或与友人、家人同练。
4. 老年人有充裕的时间打门球,而门球运动能使参加者长时间活动,因此,老年人应把打门球安排在作息制度中,使生活、锻炼有节奏。
5. 老年人参加门球活动,以安全适度、确保实效,能得到快乐感和满足感为健身原则。

老年人常锻炼能防病 60岁后必须有的防病习惯

□ 殷江霞

很多人60岁之后,感觉大不如从前。医学专家建议,只要养成良好的防病习惯,60岁后依然可以找回过去的健康感觉。一方面,可以在日常生活中增加身体运动,另一方面可以增加饮食中的膳食纤维。

经常锻炼能防病

首先,锻炼有几大好处。第一,锻炼有助于预防骨质疏松,强壮骨骼和肌肉,降低摔跌受伤和致残危险。即使摔倒,强壮的骨骼也不容易发生骨折。第二,经常锻炼有益大脑健康,预防老年痴呆。第三,经常锻炼有助于改善病情。适度运动即可改善从糖尿病到心脏病等多种慢性疾病的病情。对这些患者而言,缺乏锻炼的危险比锻炼导致的受伤更大。

当然,老人锻炼可因人而异。首先,对大多数人而言,散步是最简单的运动。专家建议,在每周大多数日子里,每天应至少锻炼30分钟。这30分钟也可分散进行,比如,每天两次15分钟的散步,或每天3次10分钟运动等。其次,找个同伴(亲朋好友,甚至宠物)一起运动,更容易持之以恒。

再次,运动方式可多样化。种花种草、跳舞、钓鱼或游泳都是不错的运动。

另外,对老人而言,增强肌肉的力量锻炼很重要。举重(哑铃、书本、瓶装水等)训练的重量可逐步增加。可以边看

电视边举重。

第四,老年人控制重心能力的增强,离不开下肢力量锻炼。老年人可以做挺直站立,前后晃动身体,脚尖与脚跟循环着地。这样可以锻炼老年人的下肢肌肉,以达到控制重心的目的。老年人锻炼时可以背靠墙壁,面对床或身前有人帮助保护。

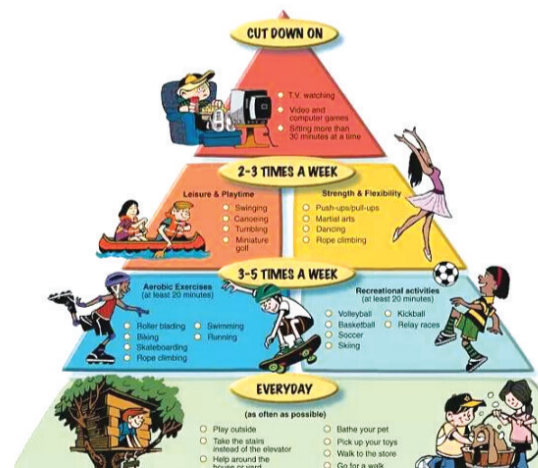
合理饮食也是防病关键

除了运动之外,老人防病的另一大关键就是合理饮食。其中膳食纤维有助于老人增强肠道功能;降低心脏病、II型糖尿病和癌症危险;降低胆固醇水平。专家表示,50岁以上的男性和女性,每天应分别摄入30克和21克膳食纤维。饮食变化可以循序渐进,从小变化开始,比如,如果每天喝橙汁,那么不妨1周3天更换成吃1个橙子。如果你爱吃咸味零食,不妨以低爆米花代替薯片。另外,适当增加高纤维食物的摄入量,比如,全麦食物,燕麦片,苹果、浆果和梨子等新鲜水果,葡萄干、杏仁及无花果等干果,西兰花、胡萝卜和豌豆等蔬菜,以及鹰嘴豆、烘焙豆、小扁豆等豆类。

运动也有金字塔 你在第几层?

□ 殷江霞

大家对“膳食宝塔”并不陌生,它将我们日常饮食的数量、种类按金字塔的形状排列。可你知道吗?运动其实也有个金字塔。根据美国运动医学会的推荐,告诉你“运动金字塔”长什么样,希望能为你提供更科学、具体的运动指南。



第一层 塔底,主要由日常活动组成

比如,走路、爬楼梯、家务劳动及遛狗等。有些人觉得专门抽出一段时间锻炼很累,那就要好好利用日常活动了。

记住:坐比睡好,站比坐好,走比站好。建议每天步行至少6000步~1万步。

第二层 低强度有氧运动和娱乐运动

以每周3~5次为宜。有氧运动可提高心血管健康和心肺功能。运动强度应根据年龄、性别和体质等因素量力而行,循序渐进。

低强度有氧运动包括:跑步、骑自行车、游泳和快走等。娱乐运动包括:篮球、网球、登山等。运动多样化可防止运动厌倦或虎头蛇尾,同时也能达到良好

的健身效果。

第三层 力量训练与灵活性活动各半

每周保证2~3次。力量训练可增强肌肉力量,提高骨密度,防止意外伤害。灵活性活动可缓解肌肉紧张,提高身体柔韧性和协调灵活性。

俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等力量训练以及甩手、静态拉伸和瑜伽等灵活性运动都是不错的选择。

第四层 金字塔的塔尖是静态活动

比如,看电视、上网和久坐等。日常活动中,这部分的比例应当最小化。运动专家指出,适度休息是必要的,但静态活动应尽量控制在每天2个小时以内。