

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

武术锻炼 健体魄延寿命

□ 记者 江锐

合肥市第五届传统武术比赛日前举行,比赛吸引了约1200名运动员参赛,参与人数近5000人。参赛者为何这么踊跃?合肥市武术运动协会常务副主席兼秘书长王世龙介绍,武术内容丰富、形式多样、风格独特、运动简便、行效显著、老少皆宜,具有广泛的群众基础。长期进行武术锻炼,可以强筋骨、健体魄、长精神、延寿命,在当今的全民健身运动中有其不可替代的作用。



健身防身、修身养性

王世龙介绍,中华武术是一门科学的体育项目,它不仅仅是一种形体锻炼,更是一种身心、意志、勤奋、勇敢、正义和情操的锻炼;也是健、力、美、气、力、功以及精神、胆魄等相结合的优秀运动。

经过研究表明,武术的确具有强身健体的特殊功效,各个门派的武术共同核心特质是:具有健身防身、修身养性、娱乐观赏等多方面作用,是人们增强体质、振奋精神的一种好手段。所以,现在越来越多的人加入了学习中国武术的行列中。

传统武术的健身作用主要体现在身体素质和精神修养两个方面。身体方面即强化各部位功能,使超越自己;精神方面在于传统文化所赋予的深刻内涵,在修炼身体的同时,实现精神的升华,体悟人与自然、人与社会、人与人之间的关系。两者相辅相成才能达到最佳的健身效果。

强健体魄、提高免疫

武术套路运动的动作包含了屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等,人体各部位几乎都能参加运动。系统地进行武术训练,对外能利关节,强筋骨,壮体魄,很好地发展速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等身体素质;对内能理脏腑,通经脉,调精神。武术运动讲究调息行气和意念活动,这对改善人体机能,健体强身十分有益。长期从事武术锻炼,能发展人体的速度、灵敏、协调、柔韧、耐力、弹跳等综合体能素质;提高内脏器官的功能,促进身体的全面发展,增强体质;提高人体的适应性和免疫机能,延缓人的自然老化。

另外,武术训练,对人体速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等身体素质要求较高,人体各部位“一动无有不动”,几乎都参加运动,使人的身心都得到全面锻炼。实践证明,武术能利关节,强筋骨,壮体魄,有助于肢体力量的增长。

身体灵活、协调性强

武术中的“以意导气”、“以意运气”、“以气运身”的法则对人的神经系统的锻炼亦极为有益。在练武术的整个活动中,分布在脑的毛细血管大量开放,能增强脑部血液循环,从而加强脑细胞的供能条件,改善大脑功能,增进中枢神经系统的灵活性与稳定性,使中枢神经兴奋性增高,应变能力加强,从而锻炼自己身体的灵活性。

在练习武术的过程中,能让身体成为一个完整的整体,变得灵敏而平衡,对于任何动作都能控制自如。比如,一个练过武术的人初次去跳舞就不会觉得很僵硬,因为他的身体协调性已经很好。可见,武术对于人的身体的灵活性和协调性有很大的改善。

陶冶情操、锻炼意志

武术动作有刚有柔,要求招式连贯,轻盈。而且需要在动作上包含着“虚虚实实,真真假假”的医师作用,能使性情急躁的人或者性情傲慢的人在无形中受到影响,改正不好的习惯。武术一方面讲究沉静,可以使人抑制急躁。另一方面,讲究灵敏,可以让人提高反应能力,具有陶冶性情的特点。

练武对意志品质考验是多面的。练习基本功,要不断克服疼痛关,磨练“冬练三九、夏练三伏”、常年有恒、坚持不懈的意志品质。套路练习,要克服枯燥关,培养刻苦耐劳、砥砺精进、永不自满的品质。遇到强手可以克服消极逃避,锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。经过长期锻炼,可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

武术还包含了深刻广泛的道德内容:互教互学、以武会友、切磋技艺、讲礼守信、见义勇为、不凌弱逞强等品德。激烈的攻防技术和人生修行结合起来,是中国武术传统道德观念的体现。

坚持几分钟高强度锻炼 就可拥有健康体魄

短暂的高强度锻炼也可以保持心肺系统的健康!据法国媒体《费加罗报》报道,只要每周进行3次高强度锻炼就可以拥有健康的体魄,这对于那些大忙人和懒人来说可谓福音。但是在运动时仍需注意一些问题。

这种锻炼共分三个部分。首先是2分钟的热身;其次是三套高强度动作,每套动作每组进行20秒,共锻炼2分钟;最后进行3分钟

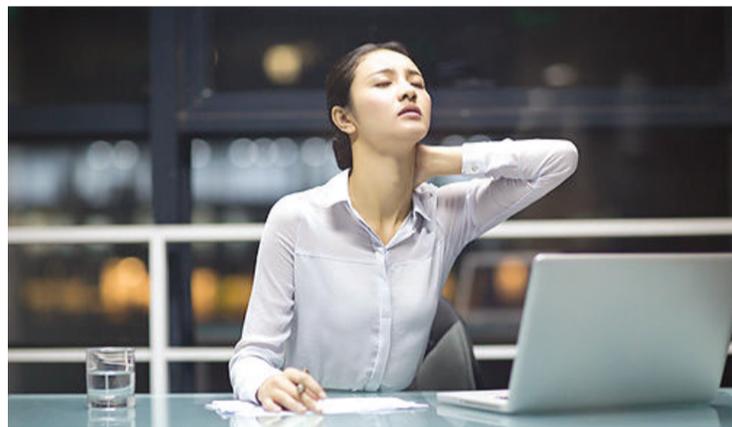
的调整运动。有关研究证明,这样的锻炼只要坚持3个月就可以改善体质,尤其对于长期坐着工作、缺乏锻炼的人来说有非常好的效果。

此外,在锻炼时人们应该更加注重锻炼前的热身运动和锻炼后的调整运动。对于老人来说,可将热身时间延长到10~15分钟。但是一定不要在剧烈运动后突然停下锻炼,因为这样有可能引发心率不稳,并增加猝死的风险。殷江霞/整理

夏日颈椎最娇贵 保养有妙招

□ 殷江霞/整理

夏日护颈不容小觑,尤其是青年白领人群,更是颈肩痛高发的主力人群,要尤为重视颈椎的保养,那么夏季如何保养颈椎呢?下面就跟小编一起来找找方法。



凉 冷风频吹颈部受凉

夏日室外燥热难耐,室内空调凉爽如秋。可在空调房待久了,颈背部不经意间就着了凉。长时间受寒后,容易引起肌肉组织痉挛、疼痛,血管收缩,血液循环出现障碍。颈部肌肉痉挛不但会引起肌肉和韧带劳损,颈椎的生理活动度也会发生改变,从而导致外平衡紊乱,力平衡失调,诱发或加重颈椎病。

应对:颈肩部尽量不要对着空调或风扇吹,如果需要长时间待在空调房里工作,不妨戴条小纱巾,以保护颈部不受凉。

困 午后贪睡颈椎受累

春困秋乏夏打盹,天气一热,午后就更容易困顿不堪。很多办公族习惯趴在办公桌上打个盹,可往往一觉醒来后,会感到颈部肌肉发酸、发胀,甚至疼痛,这是因为颈部长时间过度倾斜,颈椎、肌肉、韧带始终处于一种牵拉的状态,如同一把弓,弦长时间紧绷着,很容易拉断一样。

应对:休息好后,站立来做做扩胸和后仰动作,这样可以对人体颈部的肌肉、韧带起到松弛(放松)的作用,有利于颈椎椎动脉血液循环功能的恢复。

宅 久宅不动也伤颈

夏季室外炎热的高温更让宅居避暑来的理所应当。可在家看电视、玩电脑等长时间保持一种坐姿,再加上低头或是跷二郎腿等不良习惯,都会使肌肉受力不均,影响脊椎健康。特别是长期低着头,颈椎会过度倾斜,或者长期对着电脑,脖子僵直过久,都会引发或加重颈椎病。

应对:不要总保持一种坐姿,经常变换一下姿势,或隔一段时间就站起来活动活动。坐时还可以适当向后仰一仰,对整个脊柱能起到一种保护作用。

枕 频繁翻身脖子落枕

气温高,晚上睡觉也会辗转难眠,翻身的频率就更高了。但频繁的翻身和枕头选择不当,容易导致落枕。枕头过低,使头部始终处于一种下沉的状态,颈部肌肉易痉挛;而枕头过高,则使颈部肌肉始终处于一种牵拉的状态。这两种状态,都会让颈椎保持高度紧张,引发颈椎不适。

应对:对于健康人来讲,枕头要选择松、软的。习惯仰卧的人,枕头的高度应在5cm~10cm,习惯侧卧的人,枕头的高度应在10cm~15cm。