



跳健身秧歌，“扭”出健康来

无论是城市，还是乡村，在每一个健身广场，都能看到这样一群人：摇起扇子、踏出步点、扭动腰肢，欢快的健身秧歌跳起来。秧歌健身对于中老年人来说，是一项集健身、娱乐于一体的运动，深受大家的喜爱。那么，跳健身秧歌究竟有哪些好处呢？国家推广的健身秧歌又有哪几种？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。■记者江锐

健身秧歌，好处多多

陈炜介绍，健身秧歌是中华民族文化宝库中的一朵奇葩，跳秧歌对于健身好处多多。

1. 健身秧歌是一种全身运动，能够促进血液循环，使人心情愉快、舒畅，在娱乐中健身，可使人忘却一天的疲劳。
 2. 健身秧歌对人的身体具有调节功能。伴随着阵阵鼓乐声，扭着舞姿优美的秧歌，它不仅可以调节人的情绪，使人的身心得到平衡，也是一种有恒、有序、有度的有氧运动，不管是年轻人还是老年人都是强身健体的有效方式。
 3. 各种花样动作，对人的思维敏捷起到很好的作用。在健身秧歌的动作当中，特别采用了很多反向的或一些人们不习惯的动作。有向左的、有向右的，有向前的、有向后的，然后变着花样儿地去扭，这样有利于提高大脑皮层调节身体各个部位的能力。长期练习，对防止老年痴呆和提高人们思维敏捷度都起到很好的促进作用。
 4. 健身秧歌是一项全身有氧运动。秧歌，其实也是扭秧歌。这个“扭”字很关键，要用腰、腿以及胳膊的协调配合才能扭得好看、潇洒。
- 事实上，只要扭过秧歌的人都知道，在扭秧歌的时候只动腰腿和胳膊是远远不够的，扭秧歌其实是一项全身性的运动。在转扇（或者是转手绢花）动作中的转时，手腕、肩关节和肘关节等身上的各个部位都在活动，对增强手腕的灵活性很有好处，可增强手腕的力量和协调性。两个手都在绕环，这样一做动作以后，肩关节就得到了充分的活动。

陈炜也提醒大家，在练习扭健身秧歌的时候，一定要选择比较平坦的地面，以免扭伤脚踝或者膝盖；另外秧歌中有许多跳跃动作，跳跃的时候心跳速度也会加快，所以有高血压或者是心脏病的朋友在练习健身秧歌之前，最好先征求医生的意见。

陈炜也提醒大家，在练习扭健身秧歌的时候，一定要选择比较平坦的地面，以免扭伤脚踝或者膝盖；另外秧歌中有许多跳跃动作，跳跃的时候心跳速度也会加快，所以有高血压或者是心脏病的朋友在练习健身秧歌之前，最好先征求医生的意见。

健身秧歌，套路很多

陈炜介绍，中国推广的健身秧歌规定套路有多套，其中第一套是在2000年7月16日开始创编。2000年9月12日启动开始。第一套健身秧歌运动强度适合中老年人，节奏舒缓，难度小，运动量也不大，手部动作多易学，音乐欢快。

第二套健身秧歌以手绢花为道具，脚踩各派秧歌步，在鼓点、唢呐等民乐的旋律中扭跳，动作选定符合人体各部位的需求，强度也比较接近有氧运动，弥补了大秧歌的不足之处。这套简单易学，面对青少年，节奏比第一套快一点，动作幅度较大。

第三套以南方秧歌语汇为主，以云南花灯的舞蹈语汇为主要创作源。与以往的健身秧歌相比，汇入了更多的舞蹈元素，有别于北方秧歌豪放、粗犷的风格，跳起来有韵味，有艺术感染力，易于掌握和普及。

中国国家体育总局在推广第一、二、三套健身秧歌的基础上，组织创编了第四套健身秧歌，并已在全国进行推广。第四套健身秧歌为鲁南秧歌，是一种独具鲁南特色的舞蹈形式，它以山东大汉特有的粗犷、威严，融合了山东妇女的泼辣、柔美形成了一种刚柔相济、细腻奔放的艺术风格，流传于鲁南苏北、运河两岸。

第五套健身秧歌是国家体育总局社体中心推广的一套健身秧歌，其特点是简单易学，是一套全新秧歌。

阳台花上几分钟 女性健身美起来

对于日常工作繁忙的女性朋友来说，要去户外运动或者上健身房，那简直是奢侈，在阳台晨练时进行简易的健身活动，瘦身效果也不错。大家一起行动起来吧。

1. 早晨起床后：洗漱完毕，大脑清醒了，可以着睡衣，穿拖鞋，面向南方，略带微笑，双足与肩等宽站立，上身放松，下身部分微微下蹲，足趾轻轻抓地，双目远眺。

2. 头部活动：以头作笔尖，用意念调动头部写两个字“长寿”。这两个字可写两遍，然后令头部围绕这两个字画圆，先顺方向，再反方向2圈，以上动作要缓慢些，不求急躁，但求稳妥，时间约2分钟。

3. 扩胸活动：姿势站立不变，两腿稍屈，两臂经胸前平屈向前平举（合掌指尖向前），低头含胸。再两腿伸直，两臂向后摆至侧平举（掌心向后），抬头挺胸。两腿屈伸一次，两臂胸前平屈并后振一次（拳心向下），再收回，时间约1分钟，动作注意要慢，扩胸时不要太猛烈，力量适中。

4. 交叉摆掌：站立姿势不变，两手下垂，两掌交叉，掌心向腹部，然后两臂向外侧张开，张开幅度以自己适宜自然为度，速度不求快，张开手臂之后，随即收臂，使两手掌回复成交叉，时间约1分钟。

5. 双掌画圆：两掌心相对约10厘米，保持这个距离，两掌高低与裤腰带平，相当于中医说的“带脉”高度，两掌心保持距离不变，然后以上臂带动手臂作画圆运动。先身体略向左侧画圆，顺时针20圈，逆时针划20圈，再让身体恢复到面朝南方，顺、逆方向各20圈，然后身体向左侧转动后，继续如上述，顺逆方向各20圈，这样一来，总共120圈，时间约3分钟左右。

6. 弓步扩胸法：一只脚在前，一只脚在后，成弓步状站立姿势，然后两臂平伸开来，手掌微握空心拳，接着作两臂开合拢的扩胸运动，动作要慢，使胸部扩张肺活量增大，吸氧气增多，同时两脚踝部及下肢配合上肢的开合做两脚一前一后的屈伸运动，使上下肢及踝部得到锻炼。做完后，两只脚调换一下再进行一次扩胸活动。以上共2分钟左右。

7. 放松及整理并结束：时间约一分钟。方法是双手搓搓热，在身体上下前后，尤其是足三里穴（位于膝关节髌骨下，髌骨韧带外侧凹陷中，即外膝眼下四横指处）及涌泉穴（脚底，五趾用力弯曲，中央凹处）重点按揉一番，另外腰部也重点按揉一会儿。 ■王珊珊

冬天怎样减肥最有效

每天醒来是不是都觉得自己又胖了一点，没错！冬天就是长肉的季节，天气冷会让你不想运动，并且超级想吃东西。为了不在来年开春胖成球，你该开始有所改变了。不要再告诉自己“明天开始运动了”，对，现在就开始你的瘦身之旅吧！ ■王珊珊

写下你的减肥目标

这只需要10秒，却能有效提高你减肥的概率，多米尼加大学曾有一项数据显示“女人容易遭受健康失忆”。因为生活是压倒一切的，所以很容易将我们的注意力从健康生活转移到别的地方，因此写下你的目标并且每天保持，时刻储存在脑海里，直到有其他更重要的事情。

储备一些健康食物：你做饭做的越多，反而越容易减肥，不过呢，并非每个人都有时间一日三餐都自己做饭，所以从今天开始储备一些健康食品在家中，即使肚子饿也不用担心垃圾食品或者外卖的困扰。

写好你的运动计划：如果你今天打算去做美容护理，没有问题。剩下的时间用来安排你的运动，不管怎么样每周安排合理的时间来运动，并且写在自己的日常表上。

下面快运动起来吧！

快走：抬头挺胸、轻轻握拳，双手像跑步姿势一般自然前后摆动，膝盖柔软不僵硬打直，脚跟先着地后再用脚尖推出步伐。

小贴士：速度要比平常走路时还快，臀部有夹紧的感觉，走一段时间后腹部也会有点酸痛是正常的喔！

跳绳：跳绳是一种较简单的运动，一般每次运动时间5-10分钟即可，再随着身体状况慢慢增加到15分钟，中间可以休息一下再继续。

小贴士：用脚底的前端着地，就能降低对身体的冲击喔！每跳5分钟，每分钟跳140下的运动效果就相当于慢跑半小时，持续运动能达到瘦身效果之外，肺活量也会越来越大。

瘦腿操：侧身躺着身体成一直线，手肘放在肩膀的正下方，位于下方的脚自然弯曲即可，抬腿时将脚尖朝下，到最高处再缓慢放下。一组各10下，一天两组。

小贴士：到最高处可停留10秒再缓慢放下。

翘臀操：身体站直，可扶着一张椅子，运用臀部的力量将脚抬起，也可以往斜后方抬起，屁股有酸酸的感觉才有效喔！一组可各做15-20下，一天两组。

小贴士：记得放下时脚底不要碰到地面，要hold住然后再抬起。