

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 保龄球健身 老少咸宜



□ 记者 江锐

保龄球曾经是合肥最热门的休闲运动之一,但由于种种原因,合肥保龄球馆在2012年前后相继关门歇业或转行。2014年以来,随着我省体育事业和体育社团改革的深入,合肥的保龄球馆又陆续开馆。作为一项室内运动,在冬季更是健身的好去处。

那么,你了解保龄球吗?你知道打保龄球有哪些好处吗?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,让他全方位地介绍一下保龄球运动。

## 保龄球健身好处多多

陈炜介绍,由于保龄球是室内活动,不受时间、气候等外界条件的影响,也不受年龄的限制,易学易打,所以成为男女老少人人皆宜的体育运动,已经成为现代社会中的一项时尚运动。

保龄球健身运动充分显示了现代人休闲观念的一种变化:从感官娱乐转向体育文化的身心锻炼。保龄球对人体的心肺、四肢功能的健身功效是显而易见的,对喜爱健身运动的人有一种不可抗拒的魅力,它可以锻炼身体各部位的协调性,打保龄球只要姿势正确,全身200多块肌肉都能得到锻炼,更重要的是玩保龄球有一种竞技的快感。

除此之外,它同时还具有以下的特点和作用:

1.缓解、消除工作和生活中的压力。2.不分年龄、性别,男女老少均

能参与,可充分体现人与人之间的平等竞争。3.不管身体的强弱,只要通过努力均可获得高分,因此可培养和增强人的自信心。4.弥补日常生活中和工作重负下的运动不足。

打保龄球能够锻炼大脑,还可以防止老年痴呆,因此尤其适合老年人打。打球的过程就是一个高速用脑的过程,打球不动脑,球就打不好。从助走到球出手再到球撞击球瓶的时间非常短,只有几秒的时间,而就在这很短的时间内你必须对球的出手、落点、线路、撞击的效果进行分析判断,并作为下一个球调整的依据,如此反复,一段时间下来,虽然体力消耗不大,但脑力消耗是很大的。如果年龄较大,可以把锻炼的时间放在下午,如果晚上练习就不要搞得太晚。

## 保龄球实战注意事项

保龄球是一项高雅的运动,但是保龄球玩起来可不是件简单的事情啊。打保龄球的技巧你懂多少呢?下面我们就来看看吧。

1、打保龄球时,务必换上保龄球专用的鞋。尽量不要大声喧闹影响到隔壁球道的球友投球。

2、尽量礼让相邻球道的球友,等对方完成投球动作,再开始动作。无论是准备、投球还是完成动作,都不要不要在球道上逗留太久。

3、通常先让右边的球道投球,不要同时跟两旁的球道投球。

4、尽量不要用丢的方式投球,会让球从空中掉落在球道造成球道损坏。

5、通常分为三步助走、四步助走及五步助走,步伐较大的可采用比较少的步数,但是也要配合自己身体的协调性以及灵活性。

6、右手出球的人,最后把球送出时,应该是右脚交在左脚的后面,左手反之。

7、准星箭头有15厘米长,是球道上最大的标志,也是投保龄球的瞄准依据,直接瞄准保龄瓶不是好的瞄准方法,因为曲线球、弧线球都是斜眼炮,球走的是曲线,直接瞄准根本打不着。这就需要利用准星来进行修正,将偏差值事先算进去。

8、球的速度过快和过慢都是缺点:速度过快会大大增加溜滑的距离,使球进入瓶袋时来不及形成足够的转数,形成旋转不足,导致球击瓶后,瓶会垂直飞向沟底,而不会横向抽击倒其他球瓶。球速过慢也会发生问题,最明显的是撞瓶无力。

9、选择最佳角度线,确定站立位置。决定站立位置的基准线和球员的脚步有关。直脚(右手球员)以左脚内侧线为准,内八字脚以左脚前部内侧线为准,外八字脚以左脚跟内侧线为准。

10、右肩(右手球员)不要过低,手臂不要挥向内侧或外侧,手指指向目标箭头,下颚不要抬高,上身不要侧向一边。

## 这个天儿,老年人就别出去晨练了

雾霾会导致慢性疾病加重,  
专家提醒市民多喝水,保持饮食清淡

□ 吴金菊 李多富 苏洁 记者 李皖婷

“一大早醒来往窗外一看,以为自己瞎了呢!”昨天一整天,市场星报、安徽财经网记者的微信朋友圈持续被各式各样的雾霾调侃刷屏。合肥市疾控中心专家提醒,由于雾霾空气中的污染物难以消散,市民最好紧闭门窗,并注意饮食清淡,少食刺激性食物,多吃些豆腐、牛奶等食品,必要时补充维生素D。

### 祸害:雾霾会导致慢性疾病加重

雾霾天气里近地层的各种污染物堆积,容易刺激人的呼吸道,引发呼吸道疾病。记者昨天在合肥市一院呼吸内科门诊看到,这两天门诊接收的病人数明显增多,前来就诊的患者多表现为咳嗽、鼻炎、哮喘等症状。

“雾霾对人体健康的影响越来越受到人们的重视,尤其是对心脑血管和呼吸系统疾病高发的老年人群体来说,雾霾更是洪水猛兽。”

疾控专家介绍,雾霾中的有害物质可直接通过呼吸进入人体并粘附在呼吸道和肺泡中,会使病情急性发作或慢性疾病急性加重。如果长期处于这种环境,还会诱发肺癌。

### 提醒:少出门,多喝水,注意饮食清淡

疾控专家提醒,出现雾霾天气时,抵抗力弱的老人、儿童,以及患有呼吸系统疾病的易感人群应尽量减少户外活动,外出时戴口罩,外出归来后应立即清洗面部及裸露肌肤。

雾霾天气气压低,能见度低,空气中悬浮大量尘埃等有毒颗粒,应尽量避免户外锻炼,以免诱发慢性病的发作或加重。“家中有老人和有慢性呼吸道病史的患者,在雾霾天应尽量减少外出时间,特别是有晨练习惯的人,不宜在大雾天气早起晨练,最好上午10点之前不要出去晨练。”合肥市一院呼吸内科主任李秀说。

由于雾霾天气时空气中的污染物难以消散,市民在雾霾天最好关闭门窗,避免室外雾气进入室内污染室内空气,以免诱发急性呼吸道和心血管疾病的发生。

疾控专家亦表示,患有慢性呼吸道疾病患者,尤其是老年人要保持科学的生活规律,避免过度劳累,多喝水。要注意饮食清淡,少食刺激性食物,多吃些豆腐、牛奶等食品,必要时补充维生素D。一旦有疾病症状,必要时要及时来医院检查就诊,以免耽误病情。

## 超慢跑正在流行

□ 殷江霞

户外运动一直备受推崇,其中跑步可谓是最普及的项目了。减肥、健身、养生,似乎有各种需求的人,都能够通过跑步达成所愿。最近,在跑步达人中超慢跑蔚为风潮。超慢跑抛弃了以往快跑才能燃脂的观念,是以超乎想象的极慢速跑步的有氧运动,跑起来轻松愉快,虽然温和但功效却很强。于是,超慢跑成为现在最流行的运动方式。

### 超慢跑是要多慢

超慢跑,就是以极慢速度跑步的运动,体力能完全负荷,其运动的强度为正常步行的两倍,燃烧热量也是走路的两倍,是一项能增强记忆力与思考力的有氧运动。

超慢跑是要多慢呢?其实是要因人而异的,有的人基础速度快,有的人基础速度慢,所以只要你看起来不是在走,而是跑就可以了。另外,超慢跑不是快走,快走运动,永远会有一只脚落地,但慢跑无论跑得多慢,会有一瞬间双脚是腾空,身体感受到的运动强度会比快走大。形象地讲,超慢跑是一种小步幅,低步频的运动。而且超慢跑运动比走路更容易暖和身体,运动结束后也能暂时维持较高的体温。当人体体温处于高温状态时,基础代谢率就会增加,于是能够帮助消耗你体内多余的热量。

### 超慢跑有4大重点

超慢跑有4大重点:首先,想象自己是木偶被线拉着,挺直身体但不要施力;其次,利用手肘的力量,将手臂往后摆动;再次,稍微抬起下巴,直视前方,视线自然往前看;最后,骨盆上方略微往前挺。

超慢跑的要义是不给身体和心理以额外负担,所以累了就走走。但是如果你走的时间超过3分钟,很可能就不再想跑起来了。当然,随着能力的提高,走的情况会越来越来少。

### 超慢跑后,要做拉伸

超慢跑强度低,跑前的准备比较简单,但在跑后,要做拉伸。最好能洗个澡以减轻肌肉的疲劳感。有个独家秘方,对恢复脚部疲劳很有效,就是冷水冲脚,冲一会儿,脚部疲劳感顿消。

人生选择无数,你很可能今天热血沸腾,明天就懒得早起,想做成任何事都很难的。所以,坚持,是最重要的。