

## 早春运动 记住避开这些流行错!

春天来了,万物复苏。此时,是开展各种健身运动的好时机,不同年龄段的人可根据自己的爱好选择不同的方式来锻炼,如慢跑、打太极拳、跳广场舞等,其实不同形式的锻炼活动,其动作要领都有一定的讲究。如何科学地锻炼?我们请教了运动专家——国家体育总局副研究员丁丽玲以及北京大学第三医院运动医学科副主任医师杨渝平,他们的建议能帮助我们避开运动中的流行错误。  
据《健康时报》



### 跑前热身 跑后拉伸

丁丽玲介绍,慢跑前要先做些快步走、小步跑预热身体,上来就跑容易造成肌肉韧带或关节损伤。正所谓“筋长一寸,延寿十年”,慢跑后体内温度会升高,筋骨的活分度是最高的,正是拉伸的最好时机,因此提倡跑后从肩到腿做些伸展旋转运动。

### 膝盖别超脚尖

丁丽玲强调,太极拳练得好了是在养膝盖,练得不对却会伤膝盖。打太极扎马步时,膝盖超过脚尖是大忌,过度追求低姿势,膝盖超过脚尖,会过度磨损软骨,使得膝盖负担过大,造成膝盖劳损。练习太极拳,不要强调低,要注重活。



### 瑜伽



### 别过度抻筋 用蛮力

瑜伽是动静的结合,坚持做瑜伽可强身健体、磨练意志、塑造身形。杨渝平提醒,健身并非对自己狠一点就是效果好,做瑜伽要因因人而异,适度而为,每个人的身体基础不同,一旦抻筋过度,对于一些肌肉力量、柔韧性都不够的人来说,很容易导致肌腱损伤,还会使关节变得不稳定。

### 要摆臂别过高

杨渝平表示,健步走的一大常见误区就是摆臂过高。

很多人都认为健步走时大幅度摆臂,可以增加整体的运动量,让运动效果加倍,很多人不知,人的肩膀里有一个管上举胳膊的肌腱组织叫做肩袖,若摆臂过高、幅度过大,肩袖组织的上表面和肩峰的下表面就会产生摩擦和撞击,很容易造成肩袖损伤甚至撕裂。



### 节奏适中 挥臂别太猛

杨渝平介绍,跳广场舞的人多半是上了年纪的中老年人,老年人的运动机能逐渐减退,如果节奏过快,不要急于跟节奏忽略身体状况,尤其是挥臂切勿过猛,一旦身体出现难以忍受的疼痛,应立即停止运动,若休息仍未有缓解,应及时就医检查,不要一味硬挺。

## 大妈半夜不睡觉,抱着手机玩

想让老年“低头族”放下手机,子女多陪伴

02版

女子16年不离不弃  
背着瘫痪丈夫去打工

03版

中医专家提醒:  
春季养生应先调养脾胃

05版

心理治疗师:  
警惕有种“微笑”叫抑郁

06版

北宋时绘画已入“高考”  
连皇帝都亲自出考题

08版