

空中瑜伽 让瑜伽变得更好玩

本报记者 姬联锋

最近，从事媒体工作的邹女士在体验了一节空中瑜伽课后喜欢上了这项运动，每周都会抽时间去练几次。她表示，在空中瑜伽课上，可以“荡秋千”，也可以玩倒立，感觉很好玩。更重要的是，一些以前根本不敢想的高难度动作，现在通过吊床的辅助可以比较轻松地完成。“能量消耗很大，每次练完浑身都湿透了，现在明显瘦了。”邹女士开心地说到。

空中瑜伽具有理疗效果

宁波静缘瑜伽负责教练培训工作的马静告诉记者，空中瑜伽是一个新兴的瑜伽流派，利用空中吊床、帮助练习者完成优美的动作，同时也有很好的理疗效果。

静缘瑜伽2014年开办了空中瑜伽课程，并邀请有培训资质的教练来宁波开办教练培训班。“现在的空中瑜伽练习都追求安全、稳定的理疗效果，不会做特别花哨的动作。”马静说，“各类瑜伽课程的主题有所不同，针对理疗、塑形、孕产等方面的主题都有。”

马静介绍说，由于瑜伽受到越来越多的人喜爱，目前宁波的瑜伽



空中瑜伽，看上去很美。(姬联锋 摄)

教练比较欠缺，而空中瑜伽教练更是抢手。

空中瑜伽让体态更健美

日前，记者来到静缘瑜伽的空中瑜伽教室，只见从屋顶上垂下来许多宽宽的布带子，收紧后坐在上面确实可以荡秋千。空中瑜伽老师

许启丽告诉记者，这些布带子被称为瑜伽吊床。

“吊床能为身体提供支撑，从而让大家体验到对于他们来说难度很大的各种瑜伽动作，比如倒立。”许老师说，“倒立可让脑部血流加快，经络畅通，有助于气血在全身的运行，对减压及治疗肩颈背痛尤其有效。”

许老师说，在瑜伽吊床上练习，即使是平时感觉很简单的动作，都需要有更好的稳定性，这时身体会自主地动用深层肌肉来稳定身体，这种锻炼效果会让体态更健康，并且会消耗更多热量，让减肥更轻松。

空中瑜伽的一些动作看起来很美。许老师表示，因为有吊床的辅助，卸走了部分重量，学员能更容易地做出地面瑜伽的高难度动作。

空中瑜伽并非人人适宜

在空中瑜伽的课堂上，许老师一边引导学员做动作，一边在教室走来走去，关注着每一个学员的动作。

许老师提醒，空中瑜伽虽然比传统瑜伽难度要小、更容易适应，但并不适合所有人练习。凡是有高血压、腰椎间盘突出等病史的人，不建议练习。由于一些动作如倒立、牵拉，需要借用腹部力量完成，怀孕女性以及有心脑血管疾病、有未愈合外伤的人也不适合练习。

对于符合练习条件的人来说，建议每周练习3次，每次练习一个半小时。

许老师表示，空中瑜伽必须在空腹的情况下练习，因此课程大多安排在中午或者下午下班后进行。

让汉字文化“弈”传于世

——宁波海外华裔青少年“中国寻根之旅”夏令营侧记



夏令营的海外华裔学子学下汉字棋。(陈辉 摄)

本报记者 姬联锋
通讯员 葛舟洪

2016年海外华裔青少年“中国寻根之旅”夏令营宁波分营闭营仪式日前举行，60余名海外华裔学子得到了一份特别的礼物——中国汉字棋。来自美国的营员徐元春高兴地说：“汉字棋大大激发了我学习汉语的兴趣，我要把它带回美国，让同学们一起分享汉字棋的乐趣。”

市侨办文宣处孟水苗处长介绍说，汉字棋由宁波人任志甫发明，它把汉语学习与智力运动结合起来，让人们通过下棋丰富汉语词汇，提高汉语应用能力。去年，市侨办有关人员在鄞州区侨办的牵线搭桥下，对汉字棋进行了考察了解，认为汉字棋对创新海外华文教育很有意义，于是就把汉字棋列入2016年海外华裔青少年“中国寻根之旅”夏令营课程，让海外华裔学子以新的形式体验汉字的魅力。

炎炎7月，天气酷热，然而这丝毫没有影响“中国寻根之旅”夏令营学子的学习兴趣。在汉字棋入门讲座后，课堂上出现了热烈的互动场面。“老师，双方组词怎么处理？”“胜负以字数算，还是按词数算？”“请问可否一次吃对方两颗棋子？”提问此起彼伏，华裔学子对汉字棋产生的浓厚兴趣，超出了主讲老师的预想。

夏令营中有一对来自西班牙的兄妹，同桌练汉字棋。哥哥季嘉懿非常聪明，不到半个小时就掌握了下汉字棋的规则要领，随即成为妹妹季婷婷的“教练”。在几天后的营里汉字棋比赛中，兄妹俩在选拔赛中脱颖而出，哥哥季嘉懿在决赛中得了第一名。

季嘉懿告诉记者，原来他学习汉语大多是看图识字，听讲学汉语做作业，这次碰到汉字棋，他一下子就被吸引了。他的妹妹季婷婷则表示，一定要把好玩的汉字棋带给西班牙的小朋友。

来自法国的营员罗礼，为了学好汉字棋，下课后特地向带队老师申领了一副汉字棋，带到宿舍就与室友营员切磋起来；美国女孩夏思蕊认为汉字棋“既可锻炼思维，又可增加知识”。

来自香港宁波第二中学的领队老师告诉记者，汉字棋是一个很有创意的汉语学习平台，她打算把汉字棋带回香港，让汉字棋在学校生根开花结果。

面对夏令营首开汉字棋课程的成功与收获，承办方慈湖中学党支部书记王琪深有体会地说，汉字棋发掘了汉字文化的潜在功能，它有利于华裔学子学习汉语，对汉字文化走出去是一个很好的创新。

市侨办副主任赵骏表示，汉字作为中华文化之根，是维系天下华人亲缘的精神纽带。“我们要认真总结这期夏令营的成功经验，把汉字棋传播到更多的海外华裔青少年中去。”赵骏说。



夏日“舞动”

①8月18日上午，学生在海曙区文化馆暑期培训班上练习跆拳道。暑假期间，本市众多中小学生学习跆拳道技能，既磨炼意志，又丰富了暑期生活。(周建平 应嘉奕 摄)

②8月6日上午，宁波市日湖公园，大妈们身着统一服装，随着悠扬的音乐，整齐划一地跳起了健身舞，成为夏日里一道亮丽的风景。(周建平 摄)

③8月16日晚上，宁波市中山广场，30多位小朋友在教练的指导下练习轮滑，享受运动带来的乐趣。(周建平 摄)

@宁波体育志愿者

科学健身的N个注意事项

林海 许磊

美国《哈佛大学报》的一份统计数据表明，每天跑步者的受伤比例为30%—80%。这几年我国跑步、登山等健身爱好者队伍逐年增多，随之出现的受伤情况也不容乐观。前不久，宁波市医疗中心李惠利医院的志愿者组织“惠利护跑家”，联合鄞州长跑协会等多个跑团，举行了一场“夏季运动应急训练营”，吸引了宁波各大跑团100多名参与者。“惠利护跑家”团队创始人、李惠利医院副院长李宏是一位登山运动爱好者，曾经成功登顶珠峰，还兼任宁波市户外运动协会副主席一职。他从自身参与高海拔登山运动及对马拉松运动的接触谈起，希望时下流行的马拉松等健身运动能朝着正确的方向发展。笔者近期又走访了几家医疗机构，倾听有关专家对科学健身的建议。

运动风险如何规避

宁波市第九医院的方镇洙博士表示，跑步运动益处多多，但如果姿势不当，运动量掌握不好，就会产生一次性、反复性损伤，影响腿

部的骨骼、肌肉、肌腱和关节软骨健康。“临床上比较常见的还有膝关节的半月板损伤。”方镇洙介绍，跑步损伤的易发部位，主要是膝关节(48%)、下肢(20%)、足部(17%)、髌关节(6%)、大腿部(4%)。疲劳损伤是急性损伤的两倍。

李惠利医院运动医学中心主任李瑾，建议广大跑友首先要选择一双合适的跑鞋。平足者宜选择支撑型跑鞋，有高跟鞋的人需要穿减震型的跑鞋。其次，要做好跑前热身运动。可以慢跑5分钟，跑至身体微微出汗。此外，股四头肌、臀中肌、屈肌肌群、小腿腓肠肌及比目鱼肌的拉伸，以及高抬腿运动等，都是跑前不可缺少的热身环节。

方镇洙呼吁政府有关部门，向国外学习，通过建设绿道、慢行道等公共设施，建立适合人们跑步、骑车等健身活动的网络化慢行体系。而对于跑步爱好者，方镇洙建议大家采取有效的生物学策略，尽量减少、避免骨骼肌的负荷及牵拉伤：(1)掌握正确的跑步姿势；(2)选择良好的跑步环境，以塑胶跑道为

佳；(3)更换适合运动的鞋；(4)足踝活动频率纠正。

李瑾介绍了几种常见的跑步姿势。正确的跑步姿势应该是：挺直腰板，保持上身一条线；肩膀、手臂要放松；臀部要紧张，抬腿要适度；脚的落地姿势要正确。

脚的落地姿势分几种。跑步时，后跟先落地的优点是：利用大腿屈肌力量、保护足踝、节能；缺点是：加重对膝、髌、脊柱的冲击。跑步时，前足先落地的优点是：冲击力比较柔软、保护膝、髌；缺点是：需要较强的足踝力量，易伤足踝、小腿变粗。

康复治疗如何进行

“如果出现急性伤痛，应在第一时间对受伤部位进行冰敷。”李瑾说，冰敷具有减少出血、抑制组织液渗出、消肿和缓解减轻疼痛的效果。受伤后48小时内采取冰敷，48小时之后就应采取热敷和冰敷交替进行的办法。冰敷有讲究，不能直接把冰袋敷在皮肤上，要垫一块布或毛巾。如果没有冰袋，把生黄豆用布袋包好放在冰箱里，需要

时拿来代替冰袋，具有同样效果。

肌肉拉伤以后，一般要休息3周左右时间。伤后休息，不等于静止不动，而要采取积极的康复锻炼。膝盖出现疼痛，如果是急性的，疼痛一过去，就可以开始锻炼。“如果关节周围的肌肉出现萎缩，恢复时间就会长得更多。”李瑾表示，康复锻炼可以采取静蹲、膝盖稳定训练、臀部训练、核心力量训练等多种方法。

靠墙静蹲的办法是：背靠墙，双脚与肩同宽，背贴着墙慢慢往下滑，使身体和大腿、小腿呈一定角度，保持这个姿势静止不动。静蹲分30度、60度、90度等不同角度来做，效果会更好。高半蹲主要加强膝盖上方的肌肉，低半蹲则是为了加强大腿中部肌肉。练习时一组做5次，每次做一两分钟，中间休息1分钟。

至于膝盖稳定训练——浅蹲、臀部训练——侧卧外展，核心力量的训练——侧桥，具体方法可以在网上搜索。

夏季健身有啥诀窍

宁波资深越野跑达人“小音”，



图为急救培训现场。(忻克宁 摄)

曾多次参加100公里越野赛，并创造了“上马”全马2小时41分的宁波民间最好成绩。有研究表明，参加马拉松运动最适合的温度是14℃至16℃，气温高于32℃，就不建议跑步。如何预防跑步中暑？“小音”表示，首先要避免在阳光直射的环境下运动；其次要降低运动强度，缩短运动时间，并注意及时补充电解质饮料。

夏季锻炼如何预防脱水？小音介绍，一般跑10公里以内的短距离，跑步时不建议携带大量的水，带一瓶250毫升左右的水就可以了，跑五六公里时喝一半。跑22公里至40公里的距离时，可以按10公里补充500毫升的量带足水

和电解质饮料，每跑两公里喝一两口。

小音提醒，对于想尝试参加全马比赛的业余爱好者来说，需要提前做足功课。举例来说：一年的目标跑量如果是3600公里，到年底跑全马成绩目标在3小时以内，可以把目标分解为每月跑300公里，每周跑70公里。赛前3个月左右进入比赛周期，每周跑量的80%采取慢跑，配速相对比赛配速稍慢一些，配速差在1分20秒以内。

小音还透露了一个“秘诀”：大运动量训练之后，通过冷水浴和热水浴交替刺激的方法，可以帮助肌肉尽快消除疲劳，减轻炎症，缓解酸痛。