

健身快车

亚洲毽球赛中山开幕

本报讯 第二届亚洲毽球赛日前在广东中山小榄正式拉开大幕,共7个国家和地区的22支队伍参加本次大赛。亚洲毽球联合会主席阮爱武,副主席曾顺秋,秘书长林锦雄等出席开幕式。据了解,本次比赛共设三个大项十个分项,并在首届比赛的基础上设置了60岁以上的老年组平推比赛,此举旨在吸引更多的人投入到毽球的竞技运动中,扩大毽球在全民健身中的人群覆盖,推广毽球在亚洲各个国家和地区的进一步普及。本次大赛以切磋球艺,加强交流,收获友谊为宗旨,力求每

一支球队都通过比赛能够提高、进步,有所收获。中国毽球训练中心主任张铁林介绍,在世界毽球锦标赛之前举办本届亚洲毽球赛,就是为整个亚洲球队在世界大赛前集中进行一次技术培训和赛前热身。他希望每一支球队都能在本次大赛中取得好成绩。据了解,大赛期间还将召开亚洲毽球协会执委会,集中讨论各个国家和地区毽球发展中需要解决的问题,就下半年的推广发展和培训交流活动做出切实可行的方案。(黄心豪)

上海社体指导员交流健身气功

本报讯 2017年上海城市业余联赛-世界健身气功日·健身气功社会体育指导员交流赛日前在上海杨浦体育馆举行。来自全市15个区近200名健身气功社会体育指导员参加了易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、马王堆引导术和大舞六个项目的切磋交流。刚从全运会赛场赶回来的以总分第二的优异成绩进入总决赛的上海健身气功代表队,也来到比赛现场做展示表演。上海体育学院大三本科生刘智宇,今年21岁,从一开始接触与学习健身气功,连续练了半年左右,逐渐掌握了要领,

渐入佳境。年初得知健身气功进入了全运会,刘智宇激动地说,“没想到平常人也能到全运会展示自己了。”经过了前期的集中训练,今年年初参加了“我要上全运”的选拔赛,最终入选了上海代表队。“在全运会赛场上,我们和来自各地的健身气功队员切磋交流,也结交了很多朋友,展示了上海的形象。”本次交流赛的成功举办,有效提高了健身气功社会体育指导员练习水平,更为广大健身气功爱好者们提供了一个相互交流、借鉴探讨、共融互进的平台。(辛 见)

营养摄取与运动也要找平衡

立秋贴秋膘一直是民间的一项习俗。然而,随着现在人们生活水平的提高,不少人体内的营养已经过剩,那么贴秋膘还可取吗?

本报记者 王 灿

立秋贴秋膘一直是民间的一项习俗。通常人们会在立秋这天通过食用各种肉类等为身体补充能量。而这习俗大体是因为经过漫长的夏季,由于气温较高人们会出现胃口下降、不思饮食的现象,因此常常会伴有体重减轻的情况。所以,立秋进补便成了一项习俗。然而,随着现在人们生活水平的提高,加之平时营养摄取不再匮乏。所以,贴秋膘也已经渐渐变成了一项不再像以往那么隆重的事情了。

家住北京的李亮最近就为贴秋膘的事情有些苦恼。他说:“这两天刚一立秋,每天一回到家,都会看到老爸老妈准备的各种大鱼大肉,一到吃饭的时候,他们总是希望我能多吃一些。其实,对于肉类我虽然不抵触,但是现在随着人们对于健康的追求,我也在渐渐地控制自己每天肉类的摄入量。但是有时实在拧不过父母,最后还是总会吃很多。就这样,每年一到立秋过后,我总是会胖上几斤。”

胖起来容易,瘦起来难,像李亮这样的情况还有很多。其实不只是贴秋膘,朋友聚会、逢年过节,有时难免都会摄入过多的大鱼大肉。如果说偶尔营养过量还不算太严重,那么长期营养过剩,就会造成肥胖的发生。而肥胖与高血压、糖尿病、冠心病等诸多慢性病有着密切关系。身材肥胖的人,发生高血压的概率是正常体重的3至4倍,患糖尿病的风险是正常体重人的2至3倍。此外,肥胖也可能与一些肿瘤疾病有关

联。那么,我们究竟该怎么吃,才能吃得更加健康呢。对此,宁夏体育科学技术中心副研究员余小燕表示:“根据中国居民膳食指南中所提出的我们每天应吃的主要食物种类应当尽可能的丰富,大体上包括:谷类食物每人每天应该吃250克至400克,蔬菜每天300克至500克,水果每天200克至400克,鱼、禽、肉、蛋等动物性食物每天应该吃125克至225克,奶类和豆类每天应吃相当于鲜奶300克的奶类及奶制品和相当于干豆30克至50克的大豆及制品。而食用油每天不应超过30克,食盐不超过6克,此外糖类也应注意摄取量。”

对此,余小燕进一步表示:“现在对于大多数人们来说,贴秋膘已经不再变得那么重要,不少人体内的营养甚至已经过剩,如果此时再过量的摄入营养,便会造成体内营养堆积。所以,对于大家来说,尽可能的合理膳食,合理摄取营养是保证身体健康的重要因素。此外,在平时的生活中,还应该多参加体育运动,以平衡营养摄取与运动之间的关系。一般来说,体育运动的类型有很多,适合大众参与的包括有氧运动,其中有徒步、慢跑、骑自行车、游泳、有氧健身操等。再有是力量运动,这类运动主要是加强肌肉力量训练,是消耗脂肪的有效运动,适宜于体质较好的人群。此外,球类运动中篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等项目,非常适宜年轻人参与,而且球类运动可以使人神经系统增强,加强反应能力,变得更加灵活。”



小贴士 有氧运动锻炼效果最佳

游泳作为一项十分消耗热量的运动,非常适合大众参与,尤其是肥胖人群。由于肥胖人群体重较大,因此下肢和腰部承受的负荷较多,而游泳时因为浮力的原因,可以有效减少相应的负荷,减少关节和骨骼的损伤。作为一项全身运动,游泳对增强心肺功能和力量等都很有好处。通常游泳时保持每次坚持游30至40分钟效果为佳。

登山也是一项很好的有氧运动。

登山有利于锻炼和改善人体的呼吸及心血管功能,以及腿部肌肉,有助于保持下肢关节的灵活性,并使腰、背、颈部和上肢的肌肉、韧带得到有效锻炼。当然需要注意的是,登山时注意力要集中,步伐要稳健,避免踩空、扭伤、摔倒。老年人、超重者、膝关节有疾病、心脏有疾病的患者则不宜选用登山这种健身方式。

王 灿

健康新知

橄榄球运动员患脑病比例高

新华社记者 林小春

《美国医学杂志》近日发表的一项新研究显示,对100多名已故美国橄榄球联盟运动员所捐赠大脑的检查表明,他们当中几乎所有人都有慢性创伤性脑病。这表明橄榄球运动对球员的大脑伤害比以前认为的要普遍。

慢性创伤性脑病是一种神经退行性疾病,通常与头部反复受伤相关。研究人员认为,这种疾病会导致大脑中一种称为tau的蛋白质累积,从而引起大脑细胞死亡,其临床症状包括健忘、判断障碍、混乱、抑郁以及最终可能痴呆等。

美国波士顿大学研究人员报告说,他们一共检查了202名已故橄榄球运动员捐赠的大脑,结果发现其中多达177人患有慢性创伤性脑病。其中,111名前美国橄榄球联盟运动员中110人患病,8名加拿大橄榄球联盟运动员中7人患病,

14名半职业橄榄球运动员中9人患病,此外还有一些在学生时代从事橄榄球运动的人也不同程度患病。

这次调查中所涉及的已故美国橄榄球运动员患慢性创伤性脑病的比例高达99%,这一数据令研究人员震惊。

不过,他们介绍说,研究本身也有一些不足,包括研究所用的脑部样本都由运动员家人捐赠,这些运动员去世之前可能已经显示出脑部受伤症状,所以才捐赠出来做研究,这就使得样本无法代表所有橄榄球运动员。

美国橄榄球联盟发表声明说,这项研究将帮助人们更好地了解慢性创伤性脑病,并承诺将与相关领域专家一道改善现役与退役运动员的健康,但也强调对慢性创伤性脑病等头部创伤的原因、流行率等仍存在许多尚未解答的疑问。

大学生以“剑”会友



第三届“艾鲁特杯”国际大学生击剑精英巅峰赛,日前在江苏省无锡市体育公园举行。来自美国、日本、韩国以及中国的32所大学,120余名大学生参赛。选手在为期2天的时间里,以“剑”为桥,以“剑”会友,进行了全面的交流。

进入第三年的国际大学生击剑精英巅峰赛,吸引了包括哈佛大学、斯坦福大学、哥伦比亚大学、早稻田大学、清华大学、中山大学等国内外知名院校的学生参赛。赛事旨在为国际大学生间建立体育交流互动的平台,填补大学生国际击剑比赛的单一性,提升大学生击剑竞技水平,增强国际青少年之间的沟通桥梁。

据悉,本次赛事由美国艾鲁特体育发展交流基金会发起,艾鲁特国际击剑培训中心承办。

同时,赛事全程得到中国击剑协会、中国大学生体育协会击剑分会、江苏省击剑协会的大力支持。

圭璋摄影报道



室外室内马拉松同步开跑

顾 宁文/图

“我终于获得了奖牌,也是我长这么大得到的第一枚马拉松奖牌,太爽了,好开心啊。”刚刚在跑步机上结束迷你马拉松的王璇在拿到奖牌后说道。2017中国长治环漳泽湖生态马拉松赛鸣枪开跑,有近4000名选手汇聚山西上党古城,在美景中突破自我。而作为本次马拉松赛事的一大亮点,则是首次设立了“异地室内马拉松赛”,近千名选手在光猪圈健身全国百家门店同步开跑,并同时获得由赛事组委会颁发的参赛奖牌,首次通过互联网智能化设备实现了马拉松赛事的异地成绩互认。

跑马摇号不中 异地线上参加

众所周知,近年来国内各大马拉松赛事异常火爆,从迷你马、半马到全马,马拉松已成为跑步爱好者自我挑战的一种象征。火热的背后,诸如北马、上马等知名赛事已不得不通过“摇号中签”的方式来“限流”,网友还戏称马拉松“中签”犹如在北京买车摇号“一票难求”。而另一方面,一些正在创建赛事品牌的马拉松主办方却又受到参赛者“就近参赛”习惯的影响,如何做

到扩大知名度成了他们需要共同面对的另一难题。“异地室内马拉松”成为开放赛事门槛,提升赛事影响力的新途径。

相关负责人介绍,光猪圈健身成为中国马拉松首个异地室内分赛区,突破了传统马拉松的地域和名额的限制,创立了在健身房跑步机上完成马拉松的尝试。凭借全国百家健身房的智能跑步机设备、健身APP与手环捆绑的优势,打破了以往马拉松对参赛时间、地点和人数的限制。据了解,当参赛选手在跑步机上完成迷你马或是半马相应的里程,健身APP会显示完赛时间等相关数据信息,经相关认证后,就可获得由赛事组委会颁发的专属纪念奖牌。

其实现在很多人都有工作,为了参加一场马拉松前后至少需要三天的时间,所以前期的各项准备和经济成本往往是选手们最终选择放弃的原因之一。现在有了这种室内马拉松的形式,就不用考虑这个因素。

户外室内 我选健身房

对于在户外跑步还是在跑步机上锻炼,偏向哪种方式很多人有自己的坚持和执念。有着四五年健身经历的周剑锋就在

北京参加了此次室内马拉松活动,常年在健身房锻炼的他谈到户外和室内的不同时说:“我之前虽然没有尝试过马拉松,但是有过路跑的经验。户外和室内两者之间的不同还是有很多的,比如室外的温度一年四季都在变化,我就曾在温差很大的时候到户外跑步,不幸感冒了,因此也更加喜欢健身房的恒温环境。而且健身房周围都是人,还有音乐,这种氛围也让我感到很舒服。”

此外,让周剑锋毫不犹豫地选择在室内进行的原因还有一个就是自制力比较差。他说:“像今天北京下这么大的雨,外面的路很湿也很滑,如果是我就不会出来锻炼了,还可以给自己找到很多的理由去说服自己。但是在健身房就不一样,我会坚持每周三次的锻炼,一周的一三五或二四六规律进行。事实也证明,从去年七月到现在,无论什么情况,我都坚持了每周两次健身房和一次游泳,体重也从之前的75公斤到现在的62公斤,体型上也有了非常明显的变化。”

周剑锋还表示,这次参加的是迷你马拉松,未来有可能会继续挑战10公里甚至半马,来不断突破自己的极限。