

“在没有学习如何平衡、伸展和协调这些基础(知识)的情况下,任何体育技巧都有缺陷,随着年龄增长,这会导致肌肉和骨骼不良反应,(如)背、颈部、肩膀和臀部疼痛……”

——英国体育和运动医学协会会员理查德·巴杰特

健身很重要,但能坚持的人很少 英国医生呼吁推广“5中5”锻炼法 5分钟内做5种动作,其实挺简单,效果却很明显

上课铃响,学生在操场集合,热身后开始跳绳、踢球……多年来,这种体育课锻炼方法一直在许多国家学校中沿用。

如今,英国一些运动医学专科医生呼吁在学校推广新式锻炼法,需时5分钟,既可训练协调性,又能避免运动损伤。

教授学生基础运动知识

新式锻炼方法的发明人澳大利亚“袋鼠”橄榄球队教练凯尔文·贾尔斯认为,学校体育课普遍重视“运动”,没有教授学生基础运动知识。“他们不知道该怎么动,(动作)不协调,不灵活……今后会出现严重问题,例如背痛和心血管问题。”

英国体育和运动医学协会会员理查德·巴杰特教授说,学生在没有学习如何协调动作、适当活动的情况下参与体育项目,如同“还没学会走就开始跑”。

“在没有学习如何平衡、伸展和协调这些基础(知识)的情况下,任何体育技巧都有缺陷,”巴杰特说,“随着年龄增长,这会导致肌肉和骨骼不良反应,(如)背、颈部、肩膀和臀部疼痛……”

另外,巴杰特担心,仅仅依赖体育课无法令学生获得充足锻炼,“5中5”锻炼法可以使学生利用课间休息时间锻炼。

协调性和力量极大增强

英国赫特福德郡斯蒂夫尼奇市一所小学先前以60名9岁或10岁学生为对象,测试“5中5”锻炼法。

教师佐薇·比格斯说,使用这种锻炼法前,20%的学生能触到脚趾。经“5中5”锻炼后,这一比例提高至80%。“他们的协调性和力量极大增强,他们喜欢这一方法。”

按照贾尔斯的说法,“每天锻炼5分钟,你可以更强壮、更平衡、体形更好”。

英国体育和运动医学协会25日在首都伦敦召开年会,呼吁政府向所有学校推广“5中5”锻炼法。

英国教育部说,是否采用新式锻炼法取决于学校。

新华社供本报特稿

“5中5”锻炼法是咋练的?

英国《每日邮报》报道说,新式锻炼方法名为“5中5”,即5分钟内做5种动作。

新方法适合5岁以上青少年,需教师指导,可在教室内完成,不必穿运动服。

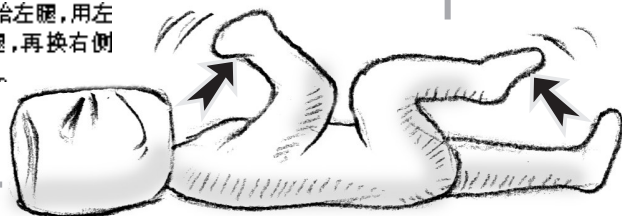
第一种:烫脚蜥蜴

俯撑地面,抬右脚,用左手触碰右脚,再换另一侧手和脚做相同动作。



第二种:四脚朝天

仰卧,抬左腿,用左臂接触左腿,再换右侧臂做相同动作。



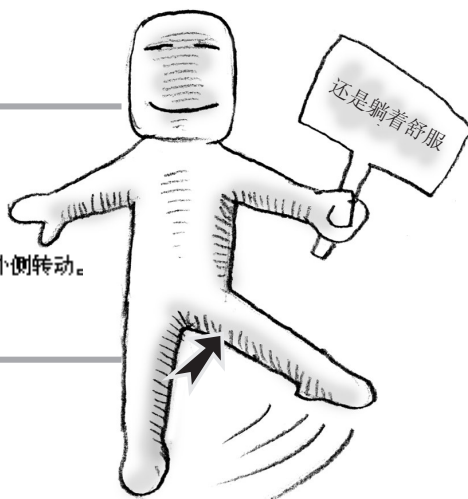
第三种:袋鼠冲刺

快速向前冲,以一个跳跃动作结束。



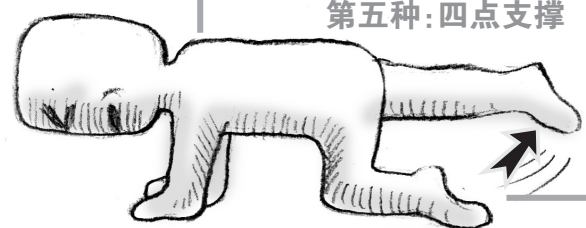
第四种:臀部拉伸

仰卧,抬一条腿,朝身体外侧转动。



第五种:四点支撑

双手撑地,双膝跪地;轮流抬四肢,抬起后保持一段时间。



关于健康,外国有不少有意思的新闻

A 过亿英镑资助英国民众参与体育活动

伦敦奥组委11月15日宣布,将拿出1.35亿英镑(约合2.17亿美元)用于改善英国民众锻炼身体环境,鼓励他们更积极地参与体育活动。

这项活动名为“场地、人民和锻炼”,由英国国家彩票业资助。2005年,伦敦申办2012年奥运会成功后,曾承诺用行动鼓励青年人参加体育运动。在这项资助活动中,伦敦奥组委表示,将对英国全国的体育设施以及地方俱乐部进行升级改造,希望这项活动能够改善至少200万人的体育锻炼环境。

此外,伦敦奥组委还将招募、培训4万名“体育指导员”,指导民众进行锻炼。

B 经常锻炼效果有多好? 能使感冒危险减少至少43%

据英国《每日邮报》日前报道,11月出版的《英国体育医学杂志》刊登美国一项最新研究宣称,冬季防止感冒最好的方法就是经常锻炼。研究发现,每周至少锻炼5天而且感觉身体结实的人,得感冒的几率几乎减半(43%~46%)。另外,经常锻炼的人即使得了感冒,其症状也较轻。

美国北卡罗莱纳州阿巴拉契亚州立大学研究人员于2008年秋冬季节对1000名最大年龄为85岁的成年参试者的呼吸道健康状况进行了为期12周的跟踪调查。结果发现,与不经常锻炼的人相比,经常锻炼的最健康者感冒症状严重程度减轻41%,最活跃者感冒严重程度减轻了31%。

研究发现,经常锻炼会使周身循环的免疫系统细胞临时升温,并于锻炼后几小时恢复常温。这有助于增强免疫系统功能。每次锻炼还都能够改善对病原体的免疫监视作用,从而使上呼吸道感染几率大幅降低,感染症状大大减少。

这项新研究同时证实了早期研究得出的结论:多吃水果和减轻压力可降低感冒危险。

C 幸福婚姻有助病痛缓解

美国研究人员发现,幸福婚姻有助减轻病痛,与那些单身或婚姻触礁的病患相比,有爱侣相伴的患者较少感受病痛。

约翰斯·霍普金斯大学心理学家珍妮弗·巴里斯基·里斯带领研究小组,以255名类风湿关节炎患者为例,研究婚姻状态是否影响疼痛感。结果显示,疼痛程度低的调查对象婚姻幸福,尽管其中一些人类风湿关节炎相对较重。研究人员在最新一期美国《疼痛学杂志》发表报告说,幸福婚姻使疼痛易于忍受。

里斯说,这个结果显示婚姻和健康的关联取决于婚姻质量,而不仅仅在于是否结婚,高质量的婚姻能够促进患者精神健康。

英国兰开斯特大家心理健康专家卡里·库珀表示,约翰斯·霍普金斯大学研究印证了先前研究结果,研究人员先前发现,爱人支持能够减轻病患疼痛感。

“研究结果显示,获得的社会支持越多,你感受到的消极压力越少,而这些消极压力能够加剧疼痛。”库珀说,“如果你的婚姻关系糟糕,那么你所感受的疼痛,无论精神或生理疼痛,都会加重。”

婚姻,尤其是幸福婚姻,能够促进身心健康,世界卫生组织去年一份研究报告说,婚姻能够降低焦虑和抑郁的风险。

先前一项研究显示,与单身人士相比,处于婚姻状态中的人罹患癌症后存活时间较长,研究人员认为,这或许是因为已婚人士对生活期盼较多,能够更好地照顾自己。

罗拉

周悟空 图