广场舞 您跳对了吗?

清晨的城市公园、傍晚的小区广场,伴随着动感的旋律,成群的中老年人踩着节拍舒展身姿。作为群众性健身舞蹈活动,近年来广场舞蓬勃发展,全国参与人数超1.2亿。近日,全国广场舞健身活动推广委员会竞赛裁判委员会主任、北京体育大学教育学院教授马鸿韬讲解了如何科学跳好广场舞。



跳前避免"三忽视"

许多广场舞爱好者存在"三忽视"现象:忽视充分热身导致肌肉激活不足,忽视科学着装影响运动表现,忽视场地选择增加意外风险。

首先,为了避免运动损伤,在跳广场舞前最好进行5分钟-10分钟的全身热身,活动头部、肩部、胸部、腰部等部位的关节与肌肉,特别要重点活动膝关节和脚踝部位。以下热身活动可供参考:头左右、前后屈伸,可以放松斜方肌,缓解颈部僵硬;肩轴绕环,可以全面激活盂肱关节;展肩扩胸,可以激活胸大肌、改善肩关节灵活性;骨盆时钟运动,可以激活深层核心肌群;膝关节屈伸,可以促进关节滑液分泌,减少摩擦;脚踝关节屈伸,可以增强脚踝灵活性,使转体动作更流畅。

其次,要检查装备。春夏季可穿缓震透气且防滑的运动鞋、舞蹈鞋,避免穿拖鞋、凉鞋;冬季可穿防滑加绒运动鞋、高帮舞蹈鞋,避免穿硬底皮鞋、普通布鞋。服装方面,春夏季选用速干透气舞服、短袖。冬季选用轻便保暖速干衣,外搭轻便羽绒马甲等。护膝、手套、帽子等可根据气候变化按需搭配。

此外,要对环境进行评估。地面方面,优先选择塑胶地面或专业舞蹈木地板,其次选择平整的广场地砖或公园平地,避免坑洼、斜坡或碎石路。环境安全方面,远离机动车道,减少汽车尾气吸入和噪声干扰,优先考虑氧气充足、绿化较好的公园或社区广场。避免选择马路旁、施工区域以及过于狭窄拥挤的场所。夏季可选择早晚时段,避免暴晒;冬季避免风口,选择背风向阳处。

跳时防止关节磨损、肌肉劳损

在广场舞锻炼中,一些人认为,跳得越久越好。事实上,过度锻炼会导致关节磨损、肌肉劳损,甚至诱发心血管问题。因此,在享受广场舞带来的愉悦时,要建立科学的锻炼认知:真正的健康不在于一时尽兴,而在于持之以恒。

第一,要把握运动强度与动作幅度。在运动强度上,当出现气喘、大汗时,应立即调整节奏。单次练习的时长小于1小时,可采用"40分钟锻炼+5分钟休息"的间歇模式,中途休息时适量补水。保证每周安排至少两天休息日,让身体得到充分恢复。

在动作幅度上,以低冲击动作为主,如踏步、走步等,控制转体幅度在45度以内。蹲起时保持大腿与地面夹角不小于60度。保持颈椎的自然生理曲度,避免过度后仰。动作转换时,先稳住重心,再做肢体移动。跳舞时收紧小腹,微微屈膝,背要挺直,保持身体稳定。

第二,要注重呼吸调控。跳舞时用鼻子吸气、嘴巴呼气,可以根据音乐节拍调整呼吸,以便更好地补氧、稳定心率;节奏快或需要爆发力时,用"哈"声呼气,激活核心肌群,减少胸闷感。可以尝试一个小测试:能说话但不能唱歌的状态为运动强度刚刚好,如果说话断断续续则要减慢动作。

第三,注意控制音量与周围环境。音量过大,既损伤听力又扰民。户外控制音量在60分贝以下,室内保持在50分贝-55分贝即可。跳舞时,与周围舞友保持前后左右至少1.5米(大约两臂伸展开的距离),如果动作大,最好扩展到2米。人多时,可以从方阵变成同心圆;如果空间小,就用"之"字形排列,让大家都能舒展开。

跳后科学有效恢复

在享受广场舞带来的健康益处时,许多爱好者会忽略运动后的科学恢复环节。科学有效的恢复措施能提升锻炼效果,同时降低运动损伤风险。

避免急停,轻松走一走。刚跳完不要突然停下休息,最好再慢慢走几分钟,或者用轻缓的舞步活动5分钟-10分钟,帮身体慢慢"降温",让心率、体温平稳下来,也能预防头晕或腿部发软。

充分拉伸,不要偷懒。重点拉伸参与运动的主要肌群,比如弓步拉伸大腿前后,站姿转体扭动腰和髋关节等,并配合深呼吸放松身心。

补充能量,恢复状态。根据出汗量调整补充适量温度适宜的电解质饮料、碳水化合物(香蕉、全麦面包等)和蛋白质(酸奶、鸡蛋等),避免冰饮、高脂食物和酒精等。少吃加工食品,优先选择天然食材,比如坚果、燕麦粥等。

充足睡眠,心情愉悦。保证7小时-8小时优质睡眠,睡前2小时避免剧烈运动。可以与舞友互动,记录锻炼收获,保持良好的心情。

回顾总结,越跳越棒。可以尝试在跳舞时录下视频,结束后回看,判断动作是否标准,并对比教学视频,找出需要改进的细节。睡前可以闭眼默想一遍完整的动作流程,加深记忆,争取下次跳得更顺畅。

(据潍坊晚报)

老年斑提前报到?小心紫外线给你"盖章"

提到老年斑,很多人会认为这是岁月流逝留下的正常痕迹。但如今,越来越多的年轻人发现,自己的面部、手背等部位竟悄悄长出了淡褐色的斑点。年纪尚轻,为何会提前出现老年斑?湖南中医药大学第一附属医院美容整形科副主任范洪桥提醒,长时间暴晒是老年斑形成的重要原因之一,长沙一旦放晴,阳光便十分强烈,春天的晴日也要注意做好防晒。

老年斑在医学上称为脂溢性角化病,它的发生多与年龄增长、遗传因素相关,部分发生在面部、手背等曝光部位的皮损。其主要致病因素有以下五种:

年龄增长。随年龄增长,发病率明显上升,50岁以上人群中,多数人可出现至少一处皮损,80岁以上人群发生率更高,这与表皮角质形成细胞增殖能力随年龄发生变化有关。

遗传因素。该病存在一定家族聚集倾向,多呈常染色体显性遗传模式,目前已发现多个与之相关的基因突变,可能引起角质形成细胞异常增殖,但一般不具有侵袭性与转移风险,属于良性病变。

紫外线暴露。部分类型的脂溢性角化病与长期日光照射关系密切,尤其是面部、手背、前臂等曝光部位的浅表型皮损。紫外线强度较高地区的人群,发病时间可能更早,皮损表现也可能更明显。

不良生活习惯。长期熬夜、压力偏大、睡眠不足、饮食不规律、缺乏运动等,可能影响皮肤新陈代谢,皮肤自我修复能力下降,加快皮肤老化进程。此外,吸烟、酗酒等习惯,也可能对皮肤健康产生不利影响。

内分泌失调。如今人们的生活节奏快、精神压力大,较易出现内分泌波动,导致体内激素水平失衡。而激素变化,可能影响黑色素的代谢与分布,促使黑色素增多,诱发或加重老年斑。

"老年斑一般难以自行消退,不过恶变风险较低。若对外观有影响,可前往正规医疗机构治疗。"范洪桥介绍,老年斑可以通过冷冻治疗、激光治疗和药物治疗等方式改善。冷冻治疗通常需要多次治疗,每次治疗后痂皮逐渐脱落,皮肤可慢慢恢复,治疗后部分人群可能出现色素沉着或色素减退的情况;激光治疗多用于平于皮肤表面的老年斑;药物存在一定刺激性,建议在专科医师指导下使用。

预防大于治疗,日常预防老年斑要注意以下几点——

科学防晒:避免长时间暴晒,有助于延缓老年斑的形成。

加强保湿:保持皮肤水润,有利于色素均匀分布,减少色素沉着,对降低老年斑发生风险有一定帮助。

均衡饮食:适当多吃富含抗氧化成分的蔬果,有助于对抗自由基,减缓皮肤老化。

适度运动:规律运动可促进血液循环,提升机体抗氧化能力,维护皮肤状态。

规律作息:维持稳定生物钟与充足睡眠,有利于细胞修复与再生,帮助延缓皮肤老化。

慎用刺激性化妆品:化妆品中的刺激性成分可能引发皮肤炎症,促使色素沉积,导致肤色不均,增加色斑形成可能。

(长沙晚报 徐媛 张斐 裴翌尧)

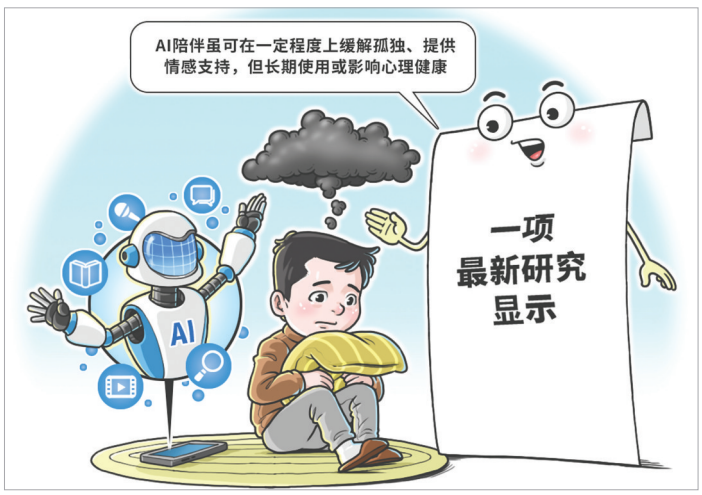
长期使用AI陪伴或影响心理健康

一项最新研究显示,AI(人工智能)陪伴虽可在一定程度上缓解孤独、提供情感支持,但长期使用可能对用户心理健康和现实社交关系产生负面影响。

这项研究基于一款被设计为用户的虚拟朋友、导师甚至情感伴侣的AI聊天机器人Replika。研究历时2年,利用某网络社区平台上近2000名用户的数据,并结合深度访谈,分析AI陪伴对用户心理状态和社交行为的影响。

研究发现,AI的陪伴和互动能够为用户提供安慰和支持,但与此同时,用户语言中也出现更多焦虑、孤独、抑郁甚至自我伤害念头的迹象。数据显示,在开始使用这类AI系统后,用户在网络平台上的发帖内容更加频繁地涉及人际关系话题,但其表达中负面情绪信号也有所增加。

研究人员表示,AI陪伴能够提供持续、无条件且不知疲倦的回应,这对存在社交困难的人群具有较强吸引力;但随着时间推移,它也可能抬高用户面对现实人际关系的心理门槛,使人更难适应现实关系中的复杂性、不确定性和情感投入,进而减少与他人的主动联系。



不过研究人员强调,目前尚无法简单认定AI陪伴对心理健康的利弊,其影响在很大程度上取决于具体使用情境和个体差异,当下感觉良好的体验长期来看不一定有益于身心健康。随着AI快速发展,人们在使用相关技术时需更加谨慎。

(新华社 朱昊晨 徐谦)

小细节"看"出大健康

通过一些小细节,就能认清一些器官脏腑的气血运行状态,有助于预知疾病、保持健康。

眼睛。眼睛清澈明亮、神采奕奕,说明气血充足;眼白的颜色混浊、发黄,表明肝脏气血不足;眼白与肺和大肠的关系密切,如果眼白有血丝,多为肺部和大肠有热;眼袋很大说明脾虚;眼睛干涩、眼皮沉重,代表气血不足;两目呆滞,晦暗无光,是气血衰竭的表现。

耳朵。耳朵厚大,是肾气充足的表现;耳朵薄而小的人,多为肾气亏虚。耳朵较大,柔软,肉多骨少,耳垂饱满,表明先天的营养状况很好;耳朵偏小,僵硬,肉少骨多,耳垂薄,代表这个人的体质属于先天不足。

头发。头发变白是肝血肾气衰落的表现;有些青少年短时间内出现白发,且伴有脾气不好、容易发火,多是因为肝郁血热;如果伴有睡眠不足、腰膝无力、耳鸣,则是肾气不足的信号。如果出现大量脱发,头发越来越稀疏,要警惕整个身体的气血问题。头发油腻,说明脾肺不和,脾的气太过,肺的气又虚,就会出现头油过多的现象。

手。手的温度是人体气血的直接表现。如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的,代表气血不足,而手指指腹饱满,肉多有弹性,则说明气血充足。手掌厚而有力,富有弹性,一般为气血充沛,体质强壮;如果手掌厚而无力,弹性差,多为精力欠佳,疲劳乏力。

皮肤。主要看光泽、弹性和皱纹。皮肤与肺的关系密切,皮肤白里透着粉红,有光泽、有弹性、无皱纹、无斑,代表肺的气血充足。反之,皮肤粗糙,没光泽,发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

睡眠。入睡快、睡眠沉,呼吸均匀,一觉睡到自然醒,说明气血足;入睡困难,易惊易醒、夜尿多,呼吸深重或打呼噜的人,都有气血亏虚的表现。此外,爱睡觉也是气血虚的表现。 (燕赵老年报 王永兰)