

健康养生



特约主持人

徐凯

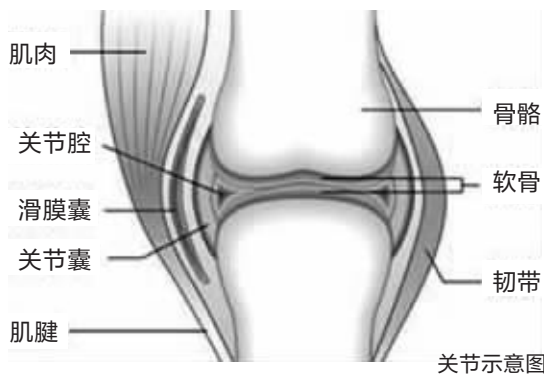
南京体育学院运动健康系实验室主任、副教授。本科毕业于南京铁道医学院(现东南大学医学院)临床医学专业;研究生毕业于南京体育学院运动人体科学专业。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。

哎呀,腰扭了!

提高身体的柔韧性,你可以这么做



说起柔韧性,前面说过,柔韧性不仅对运动员很重要,对我们每个普通人来说也很重要。良好的柔韧性意味着关节活动更灵活,可以使我们更方便地洗脸、刷牙、穿衣服、抬头、弯腰、伸脖子;出现一些意外需要肢体拉到极限时,也不那么容易受伤。那么,怎样提高身体的柔韧性呢?



关节示意图

影响关节柔韧性的主要是肌肉、肌腱和韧带

影响柔韧性好坏的原因有很多。我们先来看看一个关节的示意图。(右上)

关节是不是很复杂呢?围绕关节的骨骼、软骨、肌肉、肌腱、韧带、皮肤和神经都会影响我们的柔韧性。我们有些关节长得像万向轮,可以在各个方向上运动,柔韧性就比较好。比如我们的肩关节。而有些关节长得像滑车,比如肘关节,就只能主要在一个方向上运动了,柔韧性就相对差点。但是每个人的关节都长得差不多,那为什么柔韧性相差那么

多呢?因为影响关节柔韧性的主要原因还是肌肉、肌腱和韧带。比如一个人的肌腱弹性和延展性很好,那么肌腱就可以被拉得比较长,关节也可以在更大的范围内活动,柔韧性就会更好。

人体绝大部分肌肉都有相应的神经控制,如果神经能很好地控制肌肉,就能让肌肉处于适度放松的状态,肌肉就可以被拉得更长,从而表现出较好的柔韧性。举个例子,比如我们要向上踢腿,这时大腿前面的肌肉就要收缩,把腿往上拉;

同时,大腿后面的肌肉就要放松,如果这时大腿后面的肌肉也很紧张,那么要把腿腿上去就会变难了。

另外年龄和性别也会影响我们的柔韧性。一般而言,年龄越大,柔韧性越差。这是因为儿童肌肉的水分含量更高,弹性也更好。所以柔韧性如果从小就开始训练的话,会有很好的效果,这就是所谓的“童子功”吧。不过成年以后进行科学合理的柔韧性练习,对于改善柔韧性还是有很大帮助的。

静力拉伸动作更加安全,不过别在球类运动前做

那么我们该怎么锻炼我们的柔韧性呢?主要有这样几类方法:“弹振拉伸”“慢动拉伸”和“静力拉伸”。除了这些外,还有一种被称为“本体感觉神经肌肉易化法”的拉伸方法,听这个名字就感觉很“高大上”是不是?不过这个做起来没那么容易,以后有机会再聊,这次我们先谈谈前面几种拉伸方法。

弹振拉伸就是指把肢体一部分像弹簧样快速地收缩,然后还原,然后再快速地收缩,再快速还原。最典型的动作之一就是体操运动员的踢腿练习。慢动拉伸就是把肢体慢慢压下去,然后还原,如此往复。比如比较慢地做扩胸运动时,就是慢动拉伸。不过要是动作幅度又大,做的速度又快,就会变成

弹振拉伸了。弹振拉伸和慢动拉伸有时又统称为动力性拉伸。过去有些专家认为,动力性拉伸不好,因为拉过头很容易导致韧带和肌腱的拉伤。不过这几年的研究认为动力性拉伸未必会增加拉伤的可能性。安全起见,建议大家根据自身情况量力而行。如果您刚开始健身或者您年龄比较大,柔韧性比较差,那么不要做弹振拉伸,慢动拉伸也适当少做点。如果您有一定的健身基础,那么做些动力性拉伸还是很好的。

和动力性拉伸不同,静力拉伸是把肢体一部分缓慢拉伸到最大程度,然后很重要是要在最大幅度上停留一会儿,然后再缓慢回到原来的位置。比如瑜伽中的很多动作就有静力

拉伸的成分。相对于动力性拉伸,静力拉伸动作缓和,所以也更加安全,柔韧性好的人和柔韧性差的人都可以做。

如果您还在进行其他的一些健身,而这些健身时会有肢体大幅度的快速运动,比如打篮球、踢足球、打羽毛球、游泳、跳健身操等,那么在运动前最好做动力性拉伸。因为动力性拉伸也许可以预防运动损伤。不过最好别在球类运动前做静力拉伸,因为静力拉伸可能会对肌肉力量和耐力产生一些不良影响。但是在运动完之后,特别是力量练习后,还是要做做静力拉伸的。因为通过静力拉伸可以预防和减轻肌肉的酸疼,帮助肌肉更好地恢复。

别人能弯下去,不代表你也要弯下去

在做静力拉伸时,要缓慢将肢体拉伸到最大程度。注意,这个动作一定要慢,做的时候要自然呼吸,呼吸也要尽量绵长一点,还有就是不要憋气,因为憋气有可能会使血压升高,对老年人就不好了。另一个问题是什么才是最大程度呢?当我们拉伸到最大程度时,会觉得肌肉有一种绷紧的感觉,甚至会觉得有点轻微的酸胀。如果这时你感觉到明显的疼痛,那么就说明用力过大了,这样很可能造成拉伤。好,然后我们需要做的是保持最大幅度

一会儿。对于刚开始进行柔韧练习的人来说,这个一会儿的时间通常是10~15秒。以后随着肢体柔韧性的改善,时间可以逐渐延长到45~60秒。保持一会儿,再慢慢还原到一开始的位置。然后略微休息一下,重复进行,一般需要重复4次左右。静力拉伸是一种很好的练习,每周可以做2~3次,当然如果您愿意每天做做拉伸,那就再好不过了。

拉伸好是好,但是千万别攀比。有调查发现,瑜伽居然是常见健身中运动损伤最多的运动方式之一。究其原因,不是瑜

伽本身的问题,而是很多人在练习时过分追求动作幅度造成的。“别人能弯下去,所以我也要弯下去”这种想法是要不得的,我们要比的只是自己,一天天慢慢有提高就好。

身体的很多部位都可以做拉伸练习。比如低头看书看多了,电脑用多了,就需要做做颈部的拉伸;鼠标用久了,不妨做做肩部和上肢的拉伸;坐久了,不妨做做腰部的拉伸……好了,今天就先聊到这,写了这么长时间的稿子了,我自己也要站起来做做拉伸咯!



语词秘史

自由作家,旅居云南大理。著有《乱世的标本:中国历史上的乱世人格症》(这个词,原来是这个意思)《这个字,原来有这样的身世》。

许晖

“太师椅”因秦桧而得名

我们今天所见到的太师椅几乎都是扶手椅,靠背宽大,风格稳重。人们常常疑惑:“太师椅”为何以“太师”命名?这个“太师”究竟有没有具体所指?答案是:不光“太师”具体有所指,而且最初发明出来的“太师椅”也跟现在的完全不一样。

“太师”是官职名称,周代始置三公,太师、太傅、太保,乃是辅佐国君之官,虽然历代相沿,但多为荣誉官衔,加于重臣以示恩宠而已,并无实职。“太师椅”的这位“太师”则具体指秦桧。

据南宋张端义所著《贵耳集》载:“今之椅椅,古之胡床也,自来只有椅椅样,宰执侍从皆用之。因秦师垣在国忌所俯仰,片时坠中,京尹吴渊奉承时相,出意撰制荷叶托首四十柄,载赴国忌所,遣匠者顷刻添上。凡宰执侍从皆有之,遂号太师样。今诸郡守侍必坐银椅椅,此藩镇所用之物,今改为太师样,非古制也。”

“椅椅”即“交椅”,腿交叉,有靠背,能折叠;三国时期从胡人传入,故又称“胡床”;隋文帝杨坚忌讳胡人,改称“交床”。“椅椅”是指将柳条或竹篾弯曲而编成的盛物器具,最初的交椅都是这个样子,没有靠背可以凭依,因此秦桧坐在上面俯仰的时候头中才会掉落。“师垣”是宰相的代称,秦桧时任宰

相,加太师衔。“国忌”指帝、后的忌日。“守侍(cu i)”指郡守及其副职。

据此记载,“太师椅”乃是京官吴渊为奉承太师秦桧所创制,故称“太师椅”。此椅形制与后世不同,最主要的区别在于有“荷叶托首”,用荷叶状的头托承在脑后。

岳飞的孙子岳珂在《程史》“优伶谈话”条中记载了一则秦桧的故事。秦桧搬入新居的时候,宾客云集,有一位参军上前吹捧秦桧,“一伶以荷叶交椅从之”。荷叶交椅就是太师椅。参军拱揖退后,将要坐到椅子上的时候,头巾忽然掉了,于是他结成发髻,用双叠的环扎住。伶人立刻问道:“此何钗?”参军答道:“二胜钗。”伶人拿着树枝照头就打,说道:“尔但坐太师交椅,请取银绢例物,此钗掉脑后何也。”原来,伶人用“二胜”谐音暗指被掳到金国的徽、钦二圣,讽刺秦桧只愿坐太师椅,却将二圣掉落脑后。秦桧大怒,将此伶人下狱处死。

明代学者沈德符在《万历野获编》中说:“椅之椅椅联前者,名太师椅。”“椅”通“杯”,“椅椅”是用木制的杯子的形状来比喻三面连环围起来的椅子。可见从明代起,“太师椅”的形制已不同于南宋时的“荷叶交椅”,凡是带有靠背和扶手的宽大坐椅都可以称之为“太师椅”了。



仰望星空

江苏省天文学会秘书长,曾任南京大学天文与空间科学学院中心实验室主任。长期兼职组织参与天文科普活动,获得由国际天文学联合会与联合国教科文组织共同颁发的两项大奖。

李旻

霍金最佩服的科普作家卡尔·萨根

感恩节晚上,跟一群看电影的朋友吃火鸡。而朋友的朋友是做音乐的,也呼朋唤友叫了一群人过来,于是就又有工程师、数学教师,各种职业的人。主人对我从事天体物理,非常有兴趣,很快话题就从热映的《星际穿越》谈到了宇宙学。

让人诧异的是,聚会主人,没说什么,就从书架上拿出了卡尔·萨根(Carl Sagan)的《宇宙》。

这本书与这个作者对大部分中国读者来说,其实非常陌生。我特地查了当当网所提供的卡尔·萨根的作品,非常有限而且没有代表性。

卡尔·萨根重要到哪种程度呢?霍金,最为佩服的科普作家,伟大的阿西莫夫认为比他聪明的人就两个,其中一个就是卡尔·萨根。尽管如此,但我还是被一瞬间从书架上抽出一本他的大作,所震惊。这种震惊,很大程度上也是卡尔·萨根的功绩。

卡尔·萨根是个非常“丰富”的人,他的“头衔”可以写上三行。很多领域都是他开创的。比如天体生物学。他的工作简单地概括起来就是,让公众充分理解天文学在做什么,为此他写了大量的科普作品,同时拍摄了各种科教片,都曾经是全球读者、观众最多的作品。他的工作的另一部分就是把“生命”研究第一次从实践角度融入了天文学。

至今,在很多人的头脑中,天文学,特别是天体物理学,是非常“冷

酷”的学问,高深的数学物理,加上太空望远镜,还有那些背景漆黑冷艳的天文照片。但卡尔·萨根把天文学与人、生命紧紧联系了起来。他是行星物理的开拓者,美国行星学会的开创者,担任了12年行星科学期刊《Icarus》的总编。在天文领域他在金星表面研究、火星研究方面在当时都有开创性的工作。大部分太空项目中涉及与外星文明交流的程序,都是由他设计或提议。我们所熟悉的核冬天概念是他提出的,我们现在所关注的小行星撞击地球的问题,也是他最早充分阐述的。

跟朋友聊了很多基本宇宙学的知识,好在那本书写得非常丰富,所以交流没有太多障碍。一个完全的外行对大爆炸理论如此熟悉,不得不归功于科学家、公众媒体对科普所做的重大贡献。

卡尔·萨根本科读的是艺术和物理两个专业,还在遗传学家赫尔曼·约瑟夫·马勒(1946年诺贝尔生理、医学奖获得者)的实验室工作过。也许正是他的博学与丰富经历,才使他在传统天文学领域做了大量新的创造性的工作。更重要的是,他拉近了天文学与公众的距离,而这无疑是让天文学获得公众支持,进而加速发展的重要因素。

希望出版界会有兴趣好好出版一些他的作品,更希望中国有自己的富有专业背景的公众科学传播大师,只有这样,我们在年夜饭的时候,才能轻松地谈论宇宙,而不是艰涩地谈着星空。