

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。

越野行走 借力手杖,健步如飞



前几天看到紫金山绿道上有人在步行,但是与一般步行不一样的是,他们手上拿了两根手杖。有朋友就奇怪,又不是老年人,为什么要用手杖步行呢?今天我们就来聊聊一种不一样的健身走——越野行走。

项目起源 起源芬兰,又叫北欧行走

越野行走最早起源于芬兰,又被称为北欧行走。北欧国家高山多雪,滑雪运动开展得非常普遍,但是在夏季雪少的时候怎么办呢?虽然有人工滑雪场,但是还是不能满足需要啊。于是有人就把滑雪杖改成了适合步行的越野手杖,这样就可以在地面上模拟“滑雪”

了。这一改进不但受到了滑雪爱好者的欢迎,而且也受到了登山爱好者、背包客的欢迎。

后来在芬兰的体育重镇于韦斯屈莱,“芬兰工人体育联合会”的首席教练Mauri Repo对越野行走进行了一系列的研究。到了1997年,Exel公司生产了第一支适合普通人

越野行走的越野手杖并将其推向市场。到本世纪初,国家体育总局体育科学研究所人员在芬兰考察后将越野行走带入国内。其后经过研究人员及小规模人群适用,在2003年成立了国内第一支越野行走队。此后越来越多的普通人加入到了越野行走的队伍中来。

好处多多 同时锻炼上下肢,还保护了关节

以前和大家说过,步行是一项非常好的有氧运动。越野行走和普通步行一样,也是一种中等强度的,可以持续相当长时间的运动,所以也是项非常好的有氧运动。和所有有氧运动一样,越野行走可以增强心肺功能,帮助预防高血压等心脑血管疾病,增加身体的能量消耗,帮助我们控制体重。

不过和普通行走相比,越野行走还有更多的优势。

我们知道,普通步行时主要是腿部用力,所以对于腿部肌肉力量锻炼的效果会较好,但是上肢的锻炼效果就比较差了。但是越野行走时,要借用手杖支撑地面,这时,上肢的肌肉力量也得到了锻炼。所

以越野行走是一项很好的全身运动,不但锻炼了下肢,更锻炼了普通行走时不太锻炼到的上肢。

有些老年人走路走多了容易关节疼痛,这也在很大程度上影响了他们健身的热情。而且越野行走时,手杖分担了一部分下肢的负荷,减轻了膝关节的压力,即便行走较长时间也不会很累。这一点在爬山时会表现得更加明显,所以步行手杖不但适合越野行走,也是爬山的好帮手。

那么越野行走的能量消耗呢?研究表明,越野行走比普通步行多消耗10%-60%的热量。这就意味着,如果一个人普通步行半小时,消耗150千

卡的热量,越野行走则可能消耗200千卡的热量,相当于多消耗了6克脂肪。如果2天走一次,一次走半小时,那么一个月下来,几乎可以多减两两脂肪,效果还是蛮明显的。而且在越野行走时,心率会比普通行走更高一点,运动强度也会更大一点;但是与意想的不一样,你不会因此而感觉到更累。这是因为越野行走时增加了上肢发力,而上肢虽然用力,但也没达到像推杠铃、举哑铃那种很大的程度,是一种中等强度的锻炼,所以也不会感觉变累了很多。

一句话,越野行走不会让你更累,而是让你有更好的锻炼效果。

越野手杖 合适的手杖长度大致相当于身高的70%

越野行走时,您需要选择一副适合自己的越野行走的手杖。

越野手杖的材质很多,大体有铝合金、玻璃纤维、碳素纤维等等,价格也从几十元到上千元不等。不过对于初学者,选择一副一两百多元的也就足够用了。需要注意的是手杖的长度。一般越野手杖分为

固定长度和伸缩式。伸缩式一般为两节或者三节,携带方便,但是每次使用前要调节长度。固定式无须调节,拿来就用,但是携带较为不便。但是不管是固定式还是伸缩式,挑选/调节到合适的长度都是很重要的。

合适的手杖长度大致相当于身高的70%,也就是说如

果一个人身高1.7米,则需要挑选/调节到115-120cm的长度。但是因为有些人腿长,有些人腿短,所以具体多长合适,还得自己试一下最好。合适的手杖长度应该是这样的:握好手杖垂直于地面,小臂与大臂的夹角呈90度,也就是小臂正好与地面平行。这个长度就是最适合的长度。



语词秘史

许晖

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》。

“比翼鸟”长什么样

白居易《长恨歌》中的名句“在天愿作比翼鸟,在地愿为连理枝”,“连理”是指不同根的草木,枝干相连在一起,此乃吉兆,因此用来比喻夫妻恩爱。那么,“比翼鸟”到底是一种什么样的鸟呢?

《山海经》中多次出现并描述了这种鸟的模样和特性。《西山经》载:“崇吾之山……有鸟焉,其状如凫,而一翼一目,相得乃飞,名曰蛮蛮,见则天下大水。”《海外南经》载:“比翼鸟在其东,其为鸟青、赤,两鸟比翼。”《大荒西经》载:“有比翼之鸟。”

郭璞注解:“比翼鸟也,色青赤,不比不能飞,《尔雅》作鸛鷖也。”由此可知,“比翼鸟”的别名还有蛮蛮、鸛鷖(jiān),形状像“凫(fú)”,即野鸭。这种鸟类很多,比如雌雄一同出没的鸳鸯,也是两种颜色,但“一翼一目,相得乃飞”却属于比翼鸟的独特特征。

有趣的是,《尔雅·释地》中还记述了五方之地各种相“比”的奇异生物:“东方有比目鱼焉,不比不行,其名谓之鲽;南方有比翼鸟焉,不比不飞,其名谓之鸛鷖;西方有比肩兽焉,与邛邛岨虚比,为邛邛岨虚啮甘草,即有难,邛邛岨虚负而走,其名谓之麇;北方有比肩民焉,迭食而迭望;中有枳首蛇焉。”

东海中出产的比目鱼叫“鲽(dié)”,郭璞注解:“状似牛脾,鳞细,紫黑色,一眼,两片相合乃得

行。”南方出产比翼鸟,《逸周书·王会》篇中也有南方的巴人向周王室贡献比翼鸟的记载。

西方出产的比肩兽叫“麇(jūn)”,这种兽前低后高,因此需要和前高后底的邛邛岨虚搭档,取甘草以食,有危险时则被邛邛岨虚背负着逃跑。

北方出产比肩民,所谓“迭食而迭望”,郭璞注解:“此即半体之人,各有一目、一鼻、一孔、一臂、一脚,亦犹鱼鸟之相合,更望备惊急。”一半取食的时候,另一半守望。

中间之地则出产“枳首蛇”,“枳(zhǐ)”即“歧”,“枳首蛇”即歧头蛇,也就是两头蛇。

“比”意为靠近、挨着,“比目”即两只眼睛相并,“比翼”即翅膀挨着翅膀,“比肩”即并肩而行。不知道上古时期是否真的出产过这些奇异的生物,不过“比翼鸟”的传说却寄托了古人的美好愿望。

到了元人伊世珍的笔下,“比翼鸟”一雌一雄甚至还有名字,他所著的《琅嬛记》引《博物志余》载:“南方有比翼凤,飞止饮啄不相分离,雄曰‘野君’,雌曰‘观伟’,总名曰‘长离’,言长相离也。此鸟能通宿命,死而复生,必在一处。紂时集于长桐之上,人以为双头鸟不祥,及文武兴,始悟曰:‘此并兴之瑞也。’”将比翼凤比作周文王和周武王并兴,不过是后人的附会而已。



仰望星空

李旻

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。

天空的星星为什么都一样大

我们每天看到灿烂的太阳像圆盘一样挂在空中。而月亮或尖尖如船,或如太阳一般大,远处的星星点点如针尖,偶尔有彗星,拖着尾巴出现在天空的一隅。这是我们习惯的宇宙。为什么我们看到的天体都是点点星光而不是有的是3/4个太阳大小,有的是1/3个太阳大小?或者说为什么天空中挂满了钻石而不是脸盆、面碗、饭碗、小菜碟呢?

这个问题看起来似乎是非常简单,因为,那么多星星离开我们太远了!所以看起来才一点点大。

那么在宇宙中有没有什么地方,星星们看起来会大大小小错落有致?从总体上来看,我们现在的宇宙,大部分区域看到的都还是“星空”而不是“盘空”或“碗空”。在一些非常特殊的区域,我们可以看到2个或者3个“太阳”悬挂在空中,或者3个,5个“月亮”悬挂在空中。

其实这个问题的核心是:恒星之间,最短距离是多少?恒星之间先天的距离,其实就是它们诞生时的距离。恒星的诞生是真正应验了“混沌初开”这个词。

太空中,有大量分子云(大部分成分为氢分子)。说是云,完全是相对广袤的宇宙而言,它们与我们坐飞机的时候看到的地球大气层中的云完全不一样。它的密度非常低,一个大拇指大小的空间内,一般不超过1000个分子。要知道,在地球上,真空的标准也只不过是一个大拇指大小空间分子数目达到1亿亿个即

(1后面16个0)。分子云体积巨大,最小的个子也要10光年以上。而整个质量超过100个太阳质量。因此恒星从诞生开始,它们之间少说都要10光年以上的距离(双星除外)。

恒星就在分子云中依靠万有引力及核反应,逐步形成。我们都知道,东西多了,就会不稳定。巨大的分子云局部地区会变得稠密,形成引力较大的区域,吸引着周围的分子。这样分子云的某个区域就塌缩了下去,恒星的胚胎于是就形成了。

恒星形成的初期与黑洞有一点类似,周围会有个盘状的东西,它就像婴儿的脐带,把外圈的营养吸入到中心区域。中心区域物质越来越多,密度越来越大,温度越来越高。于是产生了核反应。这个时候原恒星就形成了。原恒星起初有一个脐带似的“星周盘”,还有喷流(我们以前介绍过)。这个过程至少要10万年左右。

渐渐的,周围那些分子、气体大部分都在巨大的引力作用下收纳到恒星内,喷流渐渐消失。而“星周盘”则开始了更复杂的演化,行星系统会在星周盘上诞生。原来的分子云散去。一颗新的太阳包括它的行星系统诞生了。如果分子云更大一点,那就孕育出双胞胎,也就是我们常见的双星系统。

在接下来的几十亿年中,恒星还将继续演化,假如一切合适,生命则会出现在它周围。