

调身调息调心 共筑健康防线

□记者 朱大力 黄一琪

3月7日上午,由盐都区老年人体育协会健身气功项目组负责人、国家一级社会体育指导员余珍兰带领,在世纪公园福才社区健身点组织了一场主题为“庆三八”“健康过大年”线下打卡的八段锦演练活动。近百名健身爱好者积极参与活动,突出“调身、调息、调心”相结合的养生理念,旨在通过传统功法弘扬中华优秀养生文化,营造全民健身氛围。

八段锦是我国流传较广的一种传统导引术,由八个连贯的动作组成,历史悠久。2020年国家体育总局气功中心公告明确八段锦为11种官方推广功法之一。作为传统养生功法的代表,八段锦动作舒缓、刚柔并济,讲究“练身、练气、练意”,利用肢体动作与呼吸协调,调息是习练健身气功的重要环节。活动现场,健身气功团队骨干人员现场演示,其整齐划一的动作和宁静致远的气韵,既营造祥和氛围,也传递科学健身理念。



图为活动现场(受访者供图)



除八段锦外,现场还展示了导引养生功十二法、马王堆导引术等功法,由余珍兰带队教学,确保动作规范与锻炼安全。参与者以中老年女性为主,不少社区健身站点组团参加,体现出较强的群众基础和组织凝聚力。

当天的教学中,余珍兰耐心细致,逐招示范、逐个纠正,始终热情地用专业与坚守让参与者舒展身心,大家在春光

中收获健康与快乐。值得一提的是,此次活动是盐都区推动健身气功常态化推广的组成部分,与“全民健身日”“体育大拜年”“迎新春”“健康过大年”等节庆活动一脉相承。

“类似活动曾在区行政中心广场、康年颐养院等地举办,形成‘月月有展示、季季有交流’的良好机制。”盐都区老体协张荣奎会长表示,盐都区老体协近年来持续开展“八段锦进社区”行动,结合节庆节点组织示范演练,既丰富了中老年人的精神文化生活,也增强了社区健康互动。



主办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
协办:盐城市疾病预防控制中心

养肌健体小妙招

家住市区香城美地的居民沈爹爹来电咨询:最近总感觉浑身无力,走几步就累得不行,请问有什么缓解方式?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:我们身体的大部分代谢,都是发生在肌肉里的。如果你不做锻炼,肌纤维的流失是必然的;如果你锻炼肌肉,特别是做点负重锻炼的话,会延缓肌纤维的消失速度。老年人动起来,这几种运动建议每周都要做。

抗阻训练:每周2至3次弹力带训练:坐姿推胸(每组10~15次,2组);自重训练:靠墙静蹲(保持30秒,3组);器械选择:从1公斤小哑铃开始,逐步增加。

有氧运动:每周≥150分钟优选低冲击项目:快走、太极拳、水中健身操等;强度判断:运动中能说话,但无法唱歌。

柔韧性训练:运动前后必做,肩颈拉伸:坐姿颈部侧拉伸(每侧15秒);下肢拉伸:仰卧抱膝(每侧20秒)。

运动要安全第一,循序渐进,运动每周≥5天,每天30~60分钟。此外,出现胸痛、眩晕、严重气促时立即停止,持续不适需就医。

乐龄新舞台 才艺秀出来

“乐龄盐城”星主播暨首届银龄才艺大赛启幕

由盐阜大众报发起的“乐龄盐城”星主播计划,旨在挖掘和培养一批具有影响力的“乐龄”视频号主播。



扫码关注



扫码关注