

健身 **大**人

□ 记者 刘淑芬 文/图

史砚博 舞出健康人生



见到史砚博的时候，她正在一群孩子的簇拥下，像一只轻盈的蝴蝶，翩翩起舞。她在充满情调的音乐声中舒展着腰肢，将女性的柔美与爆发力尽显无遗。

史砚博说，舞蹈是她的专业。“妈妈是豫剧团的，想让我漂亮、有魅力，4岁时就带我去学舞蹈了。接触舞蹈后，我就深深地迷恋上了它。”后来，她考入艺术学校，在省歌舞团呆过，去黄河大观艺术团做过编导，与舞蹈结下了不解之缘。再后来，她创办了一所舞蹈学校，每天教学生跳自己编的舞蹈，每天上课时间长达5个小时，在这5个多小时中她不停地跳着、蹦着。

由于平时都泡在排练厅里，她没有时间去健身，于是她就把舞蹈当成健身的方式，并从中体味到了快乐和健康。她设计的舞蹈动作新颖、抒情而伸展，通过做各种动作，使身体的各个部分都能得到充分的活动，一堂课下来，全身的肌肉都得到了充分的锻炼，比如蒙古舞的抖肩膀动作，有节奏地前后抖动肩膀，对颈椎很有好处；还有朝鲜舞的经典甩臂动作。甩开手臂的同时有节奏地转动手腕儿、脖子，弯曲膝盖，一个动作下来，活动了身体的四个部位。

“也许是天天练功的缘故，我的身体素质一直很好，很少去医院，近6年来我几乎没有

感冒过。”说到这里，史砚博的脸上洋溢着自豪和满足。

平时在家里，她也不忘做一些小动作来健身：扶着窗台或桌子，绷紧身体内侧的肌肉，往正前方踢30次，旁踢30次，往后踢50次，能起到提臀、收胯、收腹的作用。每天她还做拿大顶8分钟，让血液倒流，滋养面部皮肤。

史砚博很注意塑身，随时随地保持身躯的挺拔，就连睡

着了她的脚背也是绷紧的。她说：“循序渐进地进行健身，每天坚持做，三个月后就形成了习惯，就像吃饭一样忘不了啦。”如果有哪一天她运动的量不够，即使夜已经很深了，她也要补上。记者在采访她的时候，她还不忘掰掰手指头、拍拍手，她说，经常这么做，跳舞的时候就会有表现力。

史砚博从舞蹈中获益匪浅，她说，舞蹈能锻炼人的协调

力，开发人的大脑，她说跳舞使她的协调力好于常人，当年学开车的时候她一学就会，连教练都不得不服气。

因为她创编的舞蹈颇受欢迎，简单易学，所以有单位慕名找到她，让她为单位的女职工编一套健身操，那套操基本都是拉伸动作，能有效地锻炼人体的肌肉，它的强度适中，能保护人体不受伤。

史砚博认为，舞蹈是积极向上的、健康阳光的，几乎人人都能参与。学跳舞不但可以从中学到优雅的舞步，还可以放松心情，舒缓紧张的情绪，并且达到健身减肥的效果。为此，她把自己的家装修得就像一个排练场，一面墙是一个大大的镜子，她随时可以锻炼，随时可以构思舞蹈动作。

在做家务的时候，她也不忘锻炼，拖地健身法就是其中的一项。拖地是以腰腿用力的运动，家务做了，健身一点儿不耽误。

健身越来越成为我们生活中的一部分，也成为一种时尚和潮流。运动健身好处多多！如果您爱锻炼，或者您有不同寻常的锻炼和健身方法，而且您愿意分享，那就和我们联系吧。联系电话：13503882656。我们的记者也会到各大健身场所，为广大读者搜寻健身达人。

掌握晨练技巧 健身才有效果

□ 记者 杨寒冰

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”在春天的早上锻炼身体，是不错的选择。

春季晨练需要注意什么？市第一中医院治未病中心主任赵继红认为，身强体壮的年轻人没有特别要注意的地方，中老年人要学会保护自己。

起床后，先喝一杯450ml左右的温开水，小口喝，慢慢咽。晨起后喝的温开水可稀释血黏度，排除体内聚积的毒素。

洛阳3月的天气乍暖还寒，中老年人出门活动时不要穿得太薄，应多穿一件外套。活

动时把外套脱掉，活动结束，休息片刻再穿上，预防感冒。

经过寒冷的冬季，人体各器官的功能都处在一个较低的水平，肌肉和韧带也都比较僵硬。因此，在3月份进行晨练，主要是以恢复人体的机能水平为目的，注意适度，不能盲目追求运动量。在进行锻炼之前，先热身，做做关节活动、拉拉韧带等，让肌肉和韧带得到充分的放松，防止因为运动量的突然加大而造成肌肉或韧带损伤。

量力而行，不能勉强，运动项目不宜繁多。应选择动作

轻、慢、范围小的活动，以自己的身体可以耐受为度，这样既可有效地增强体质，又不会引起疲劳。

有些老年人锻炼身体以后，回家喜欢再躺一会儿，睡个回笼觉。赵继红提醒，这种做法不妥。

睡回笼觉，既影响晨练效果，又不利于健康。晨练后不要马上睡觉，是因为在锻炼过程中，肌肉骨骼活动加速，机体为使运动系统各组织器官能及时获得足够的氧气和营养物质，血液循环随之相应加速。如果晨练后立刻上床休息，肌体很快由运动状态转为相对静止状

态，将使含有大量代谢废物，如乳酸和二氧化碳的静脉血淤积于肌肉、韧带、关节、皮肤等组织中，回心血量减少，致使心、脑、肝、肾等脏器缺血缺氧，对心肺功能恢复不利。

晨练后立刻休息，还可能让人出现精神恍惚、四肢酸痛的现象。

老年人应该在晨练后养成良好的习惯，不睡回笼觉。坚持一段时间后，晨练的疲劳感就会消失。

赵继红提醒人们：如果遇到沙尘天气或者是有雾，最好不要进行晨练。

驻颜有术

化妆品好与坏 一杯水可辨别

市面上有很多的化妆品，使得MM们挑花了眼，现在教你一招如何辨别其好坏！只要一杯清水就可以搞定。

为什么用水来测试呢？我们每天都用水来洗脸，凡是能被水溶解的就能被皮肤吸收。

把你平时所用的粉底或者乳液取适量放入水中，然后观察其反应。一般有三种情况会发生：粘在杯边，漂在水面上，沉在杯底。这三种情况即说明了其所含的成分。

1.粘在杯边的是动物油，是从动物身上提炼出来的。我们想一下哪个化妆品厂边有动物屠宰场？没有，屠宰场杀完动物，把骨头、皮毛堆在一边，等攒够一大堆，再拉到化妆品厂，谁知道堆了多长时间？如果是夏天，那些东西是不是会变质、腐烂？我们吃了变质的东西会上吐下泻，皮肤也一样，用了变质的东西所做的化妆品会产生过敏，制造商也知道会过敏，所以在制造的过程中时加入安抚剂、脱敏剂。



安抚剂是免疫神经的麻醉剂，刚开始用时感觉很好，但时间长了就不行，美容师都知道同一个品牌的化妆品用上几年就要换品牌，换的是什么？换的就是安抚剂。

2.漂在水面上的是矿物油。矿物油是从地底下开采的石油中提炼出来的。第一层用作提炼汽油；第二层是轻子油；第三层是沥青，用来铺马路。而这类的化妆品就是用第二层轻子油做的，轻子油保湿效果很好，但是不透气的，这就像我们冬天穿一条皮裤，腿里面湿漉漉的不透气，会影响皮肤的透气性，加速皮肤的衰老。

3.沉在杯底的是重金属——铅、汞等。报纸上有报道说，孕妇常用美白产品生下的孩子易患脑瘫。如果说你使用的产品都不粘杯边，不漂浮，不沉杯底，那么可以恭喜你，因为你选对了东西，可以放心地使用。大家可以回家试试哦，MM可不要因为一时的盲目而用错了东西，那可得不偿失哦。毕竟健康比美丽重要多了。（乐乐）

做小动作

只动腿，也可锻炼腹肌

□ 沈言

为了增强腹肌力量，除了常见的仰卧起坐，还可以采用另外一种练习方法，与仰卧起坐类似，但是只需动腿就可以完成。

练习者仰卧，双臂置于体侧，运动时躯干作为

支撑面，头颈及背部静止不动。做动作的时候，双膝、双膝弯曲，并使双膝逐渐向胸部靠拢、臀部抬高地面。有点类似于仰卧抱腿的姿势。每日需重复练习数次。

这一动作对于一般锻炼爱好者来说，活动量不大，却能够达到和仰卧起坐一样的效果。

