

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。



# 广场舞 您跳对了吗

## A. 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。

## B. 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。

首先,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。

其次,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。

## C. 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。

上肢动作需注重手臂、手指的延伸,同时强调头颈部位的倾斜方向、角度;下肢步伐需注重脚步重心的转换。最后再进行完整套路的练习,注意手脚协调配合。

本报综合报道

## “三高”叠加带状疱疹风险高 专家支招中老年健康联防

当“三高”(高血压、高血糖、高血脂)遇上带状疱疹,风险叠加,成为中老年群体的重要健康挑战。

今年3月是带状疱疹行动月,聚焦中老年群体及慢性病患者的健康防护。带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒再激活引起的感染性皮肤病。带状疱疹沿神经节段分布,典型表现为单侧簇集水疱。

暨南大学附属第一医院皮肤科主任胡云峰称,在症状表现上,带状疱疹具有典型特征:皮疹多为单侧分布、不越过身体中线,呈簇状水疱且周围伴有红晕。临床症状存在明显年龄差异:年轻人多以瘙痒为主,常感觉“痒在皮肤深处、抓不到”;中老年人则以剧烈神经痛为主要表现,多为阵发性电击痛、刀割痛或烧灼痛,年龄越大疼痛越重,面部、颈部发病者更容易遗留长期后遗神经痛,严重影响睡眠与日常生活。

“水痘-带状疱疹病毒会长期潜伏在神经节内,几乎所有得过水痘的人都携带病毒,当免疫力下降时就可能被激活,引发带状疱疹。”胡云峰说。

更值得警惕的是,带状疱疹与心脑血管、糖尿病等慢病会形成“恶性循环”。广东省心血管病研究所心内七科主任余丹青指出,高血压、高血脂、冠心病等患者本身存在血管损伤与慢性炎症,带状疱疹引发的炎症因子释放,会进一步加重血管炎症、加速动脉粥样硬化进展。同时,剧烈疼痛引发交感神经兴奋,导致血压剧烈波动。

研究数据显示,带状疱疹发病后一周内,患者心梗风险增加68%,1个月内中风风险增加78%,心脑血管事件概率明显上升。

南方医科大学珠江医院内分泌代谢科主任陈宏从糖尿病管理角度强调,糖尿病患者代谢紊乱、免疫力偏低,本身就是感染高发人群。带状疱疹带来的强烈应激反应,会导致血糖急剧升高、难以控制,可能诱发酮症酸中毒、高渗性昏迷等急性并发症,还会加重糖尿病肾病、眼底病变及心脑血管损害。临床上,不少原本血糖控制平稳的患者,在患上带状疱疹后血糖失控,进而引发一系列健康风险。

“三高”患者如何科学预防带状疱疹?

面对高发与重症风险,多位专家共同强调:预防远比重症治疗更重要、更经济。

牢牢稳住基础病,这是预防的第一道防线。慢病患者不能“只吃药、不达标”,要定期监测血压、血糖、血脂,按照危险分层严格控制指标,而不是简单满足于化验单上的“正常范围”。同时保持清淡饮食、戒烟限酒、减少熬夜,不给病毒可乘之机。

稳步提升自身抵抗力。个人防护方面,要做好自身健康管理,避免长期熬夜、过度劳累与精神紧张,保持规律作息,稳定免疫状态。在身体允许的前提下,

坚持散步、太极拳等温和运动,避免过度劳累和精神紧张。日常注意保暖、预防感冒,减少因感染、应激导致的免疫下降,让体内潜伏的水痘-带状疱疹病毒难以被激活。

建议主动接种带状疱疹疫苗。对于50岁以上、尤其是合并“三高”的中老年人群,在医生评估后接种疫苗,是目前较为直接、有效的预防方式。疫苗能显著降低发病风险,即便患病也能大幅减轻疼痛程度,减少后遗症和对基础病的冲击,是性价比极高的健康保障。

本报综合报道

## 链接▶▶▶ 如何练习花飞舞

花飞舞速度中速稍快,旋律悠扬明快,兼具传统民谣抒情性与现代音乐节奏感。其节拍类型为3/4拍,强弱规律为“强-弱-弱”。

练习者在学习时需循序渐进。先聆听音乐,体会音乐节奏,了解每拍对应的时长。其次,要注意姿态训练。练习者需保持“立腰拔背”的身体姿态,挺胸收腹、两肩下沉、脖子拉长。在练习分解动作时,

