

从有些凉意的居室出来，一股暖风迎面吹来，春天真的来了。去楼下的开阔地打打球吧，呼吸新鲜空气。不过，在尽情享受运动的快乐前，还得要苦练一番才行。

网球：
脚步要敏捷

在比较大的网球比赛前，可以看到运动员们喜欢在场地里来回跑步，这不仅能热身，还能提升脚步敏捷性，避免在运动中受伤。厦门大学附属第一医院骨科运动医学专业副主任医师郭氧称，让自己的脚步更灵活，的确是网球训练中的重中之重。

在网球场的两个角来回跑是较简便的方法。以双打边线为起点，跑到最近的单打边线后迅速返回，虽仅仅是一步之遥，锻炼效果却不错。再从双打边线跑到发球中线后迅速返回，接着跑向更远的地方，如另一侧的双打边线后返回。四次为一组，每三组为一轮，可训练腿部力量，锻炼灵活性。

训练后，不能忘了做做拉伸，重点拉伸大腿韧带、小腿后群肌、肩部和背部肌群，每个部位的拉伸要持续15至30秒。

羽毛球：
先练好臂力

打羽毛球，最容易受伤的是手臂。很多老手打满两个小时后都会觉得手臂发麻，肩膀酸痛，特别是第二天早起时。其实，姿势和球拍装备很重要。

只用手臂打球的姿势肯定是不对的，喜欢打羽毛球的南京市中西医结合医院运动医疗康复专家王



IC供图

亮介绍，运动员在打羽毛球时，都是以腰为轴，充分利用腿部力量，把力传到手上，然后再打出去。因此要多练练腰劲和腿劲，在此基础上再进行臂力训练。可捏握力器，举哑铃。胳膊有劲了，肌肉发达了，磨损也会有所减缓。

装备也不可马虎，可选较松的球弦，这样震动就较小。选球拍时也一定要选甜区（球拍最佳击球区）较大的球拍，如头部为方形的，打起来也舒适顺手。

高尔夫：
得强化体能

很多人认为，高尔夫本身是项休闲运动，为了那潇洒的一挥，又是买球杆又是请教练，刻苦练习

的结果却是让身体受伤。特别是50岁左右的打球者，国家高级健身教练孙升东提醒，这个年龄，肩部肌肉会有不同程度的退化性改变，如不进行力量训练，反复举杆与旋转，很易导致肩部肌群拉伤。

体能训练的最重要的环节就是平衡练习，最重要的是要保证脊柱的平衡，得“两面都要抓”，先牵拉背部肌肉，再加强腹肌，这样，脊柱得到保护，肩部也就不易受伤。

可先练练腰部的柔韧性，小区里边大多安装有扭腰器，可多去锻炼一下。而对于腹部肌肉的训练，最有效的方法当然就是仰卧起坐了。每天练习3组，每组15次，一个月下来，腹肌力量就会有比较明显的改变。

■健身故事

穿上运动鞋，每天来晨练

湖北省大冶市 曹正方

健身宣言：刷完牙，洗罢脸，穿上背心、短裤和运动鞋，就出发去晨练了。小跑到小区广场，歌声悠悠，笑声朗朗……老天，要不是亲眼所见，您绝对不会相信，还有这么大一群人重视健身，注重生活。

“生命在于运动”绝不是一句空话，而是我的亲身体会。

两年前，我调到从事宣传的岗位，每天坐在那里看、写，几乎很少活动，一去体检，“三高”指标我占全了。想必很多人都有我这样的体会：吃个早餐汗流浹背，打扫办公室气喘吁吁……不得已，我听取了医生建议，给自己制订了健身计划：一，每天早晨6点半起床，风雨无阻；二，绕着小区广场跑10圈，做俯卧撑20个，压腿10分钟，坚持不懈；三，7点半前结束运动，回家冲澡，上班。

特意买了两双运动鞋，两套运动衣裤，轮流替换。小跑到小区广场，有打太极拳的，压腿的，

跑步的，打羽毛球的，还有拿海绵笔蘸水写大字的……老天，要不是我亲眼所见，我真不敢相信，还有这么大一群人重视健身，注重生活。

坚持了两个多月，身体果然见效。虽然流了不少汗，但肌肉结实了，精力也充沛了。晨练中，我认识了很多朋友，他们和我一样，以前不是这病就是那病，都是为了健康而来锻炼的。

如今，坚持晨练3年多，上楼下楼不再汗流浹背，就连坐在电脑旁写文章也不头晕眼花了。最令我满意的是，我的“将军肚”也消失了！在此建议，不管工作有多忙、多累，最应该坚持的，就是晨练。

■健身支招

边聊天，边踢腿

在采访辽宁中医药大学运动医学系教授董宝强时，他强烈推荐了自己一直坚持的锻炼方法，聊天的时候，别忘踢踢腿。这个习惯来自于我国著名京剧表演艺术家袁世海。据报道，有的时候家里来了客人，袁世海在与其交谈期间，每隔一会儿就要站起身，恭恭敬敬地抱拳告罪，

然后在厅堂里踢腿十余次，再回到座位上继续聊天。从筋经医学的角度来看，人体的很多疾病，如泌尿系统疾病、心脏病甚至消化系统疾病都与肌肉和筋经组织的损伤、劳累有关系，经常踢腿、拉筋能大大延缓肌肉、韧带组织衰老，对维护全身健康状况很有好处。（李 霆）



大同现代脑科医院

山西省大同市火车站西 200 米

（魏都大道武定北路口）

神经外科疾病援助通知

国际脑研究组织第四届神经科学大会，把21世纪称之为“脑的世纪”。大同现代脑科医院作为一所专门从事脑、脊髓、神经等神经系统疾病预防、诊断、治疗、康复的专科医院。由著名神经科专家采用国际最新先进技术开展显微颅脑手术。现面向全国开展神经外科部分疾病援助行动。（更多详情请登录<http://www.dtxd.com.cn>）

- 一、援助对象：
脑积水，脑肿瘤，三叉神经痛及面肌痉挛患者。
- 二、援助时间：2012年1月1日—3月31日止

主办单位：大同市脑科学学会
承办单位：大同现代脑科医院

- 二、援助办法：①免费挂号 ②免费网上会诊
③免费专家诊疗
④由援助单位报销1000元手术费
（符合医保、农合直接要求患者只交自费部分，其他费用由现代脑科医院垫付）
- 四、援助名额：三叉神经痛患者10名
面肌痉挛患者10名
脑积水患者10名
脑肿瘤（含垂体瘤）患者10名

赞助单位：美国美敦力医疗用品（上海）有限公司
美国契斯特医疗科技（上海）公司