

保健与养生

超慢跑 年长者也可以跑

超慢跑是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者,也适合年长者、肥胖人群。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明,超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同,超慢跑虽然速度很慢,但每跑一步都必须抬起大腿,此时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于身体的大块肌肉,会消耗较多能量。

不仅如此,相较于其他的锻炼方式,超慢跑有着更低的损伤风险。超慢跑对身体的负荷非常小,在完成超慢跑后,人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此,超慢跑的安全性较高。

那么,到底如何科学进行超慢跑?在一些超慢跑跑者看来,超慢跑的核心在于“慢”,即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度,让人更愿意尝试并持续跑下去。除了速度,超慢跑对于姿势也有要求。超慢跑的跑

姿与正常跑姿有所不同,跑者要想象自己是个木偶被线拉着,身体挺直但不要紧绷;利用手肘的力量,将手臂往后摆动;稍微抬起下巴,直视前方;骨盆稍向前挺,并尽量抬起腿。超慢跑时,跑者的脚应以“先前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面,同时要注意避免踮脚跑和步伐过大,以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸,如果呼吸急促或开始气喘,说明跑得太快,应降低速度。

需要注意的是,超慢跑虽然强度低,但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说,也要循序渐进。刚开始时,可以先试着进行10到15分钟的超慢跑,然后逐渐增加时间,按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后,务必做好腿部的拉伸放松。

此外,专家建议,在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质;运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物,减少运动引起的炎症,加速恢复过程。



健康生活 周文静 摄

小记九十九泉草原之旅

■ 王如晓

踏入天穹水草相连的地方,聆听那天籁般的清音,骑上一匹骏马,在草原上尽情驰骋……这是我游览大草原的初衷。

出行之前,已收到导游送来的行程及导游词,导游词对九十九泉草原的介绍十分吸引人:九十九泉草原即辉腾锡勒草原,是典型的高山草甸草原,草原上天然湖泊星罗棋布,素有“九十九泉”之称。辉腾锡勒,内蒙古语意为“寒冷的高原”,这里青山秀水,瑰丽多姿,每年5月至9月,鲜花遍地,成了花的海洋。

带着这种美丽的憧憬,经过一番长途跋涉,我们一行10多人终于来到了九十九泉草原。正值农历七月,是草原最美的时节,登高远眺,目之所及,这是一幅多么美丽的图景啊:七月流火,大草原光莹圆润,湿漉漉草场蒸腾的绿意和闪光的湖水,一起氤氲着云脚低垂的天空,低回的雄鹰俯瞰,花儿烂漫开放,洁白的蒙古包星星点点,远山近草,遥相呼应,蓝天白云,交

相辉映。远远望去,牛群、羊群、马群,幕天席地,无拘无束地在游荡。那些野花野草,骄矜而舒展,无时无刻不显出生命的旺盛来。头戴尖尖帽子的牧人,坐在草地上,手里的鞭子在一旁懒懒地垂着,他们三五成群,窃窃私语,在细细品味着自己的幸福生活。傍晚,美丽的火烧云将草原染成了金黄色,一群群游向天边的牛羊渐渐地游向毡房,好像在演绎着另一种美。走近察看,毡房上袅袅升起的炊烟、马厩上堆得像山一样高的草料、铜茶壶下燃烧的羊粪、酥油灯旁甜香的奶酪、毡房上挂起的猎枪,都在叙述着牧民人家的幸福。

待到细看,只见九十九个天然湖泊,点缀在碧绿的辉腾锡勒草原上,既有牧区草原苍茫雄浑的格调,又有江南水乡明媚清秀的色彩。据牧民介绍:当地流传着九十九泉的传说,天旱湖水不减不降,天涝湖水不增不溢,平静得像一面镜子。九十九泉像母亲的乳汁,滋养滋润着辉腾锡勒的生灵万物。

这里青山秀水,瑰丽多姿,牛羊遍地,鲜花遍地,成为花和牛羊的海洋。

我们一行兴致勃勃参加了草原活动项目,骑马、乘驼、射箭、射击;观看了蒙古式摔跤,登放包山,我深情高歌一曲《天边》,从来没有当天唱得那么嘹亮、深沉、动听。到牧民家做客,品尝民族风味的奶食和奶茶,吃手抓羊肉,喝马奶酒等。大家乘兴而来,一路欢声笑语,满载而归,依依不舍。真是“蒙汉情深何忍别,天涯碧草话斜阳”啊!

此行,留给我印象最深且最刺激的是骑马。当天太阳西下时,大草原像染上了一层金色,美丽极了。我们一人租了一匹马,向着湖边骑去。开始马走得很慢,大家有说有笑,一边骑一边欣赏美景。有几个团友是初次骑马,感觉又兴奋又紧张,我也用手紧紧抓住马鞍,生怕从马上摔下来,但渐渐地放松了,信马由缰,尽情领略草原的风光,忘却了紧张。在草原上骑马,

就像拥抱着自然,与风儿共舞,与马儿共舞,惬意极了。

团友老张这个乐天派突然学牧人吹了一个口哨,这些马听到立即躁动起来,脚步不约而同地加快了。其中老李骑的白马最敏感,竟然嘶鸣一声奔跑了起来,吓得老李一惊,从马上摔了下来。旁边保护我们的租马牧人小李立马反应过来,朝老李大喊:“快丢开缰绳,快丢开缰绳。”老李听到后,把身上的牵马绳松开,马向前跑远了,他留在了地上。幸好绳丢得快,又是草地,只把老李拖了几米远而并无大碍,只是两个膝盖擦伤了一些皮,但他吓得够呛,好久才镇静下来。大伙都责怪老张不识危险,乱吹口哨,差点酿成大错。我们小憩了一会儿,又重新启程,朝着湖边骑去,在湖边欣赏了草原太阳落山时的大美、壮美。闹够了才返回住地。

有了这个小插曲,这次内蒙古之旅更值得回味,令我终生难忘。

仙人洞掠影

■ 邹裕平

朋友谭生邀我游仙人洞景区。一路驱车前往,沿途大多是绕山而行,弯多坡陡,但是谭生熟练的驾驶,让我很安心地透过玻璃窗,悠然地欣赏眼前掠过的美景。

不多时,我们到了谭生的同学许生家里。许生家是一栋由红砖砌起,兼混凝土结构的三层半楼。每层楼七十多平方米,他与父母同住,屋虽简陋,却整洁卫生,一楼大厅的餐桌上,摆放着茶具。此时的许生正为我们泡茶,是当地采摘经自己加工的绿茶,他一边泡茶一边和我们聊天。喝完茶,歇一会,已是傍晚时分。

我趁着他们几个在谈天说地时,走到这条名叫门口屋村的村口,观赏着周围的景色。其村

口,有一条川流不息的山泉小溪,水清见底,无污染,手捧即可饮,试一口酣畅淋漓。远处,连绵起伏,群山怀抱,真是好一处山清水秀的地方。

晚上,许生尽地主之谊,安排我们住民宿。仙人洞景区内民宿有数家之多,都是普普通通的民房,收费合理。房间没有空调,哪怕是在炎热的夏天,都会感受到凉意,何况是在晚上呢。据说,仙人洞景区及周边平时的气温,比外界的气温要低五至六度,难怪这里的左邻右舍、民房民宿没见挂有空调机。

早有耳闻,仙人洞穴就在眼前这山端上,如果要爬上去看个究竟,必须一个多小时。好奇心的驱使,我们三人开始向1000多

米的高度挺进。虽然有索道,因山路陡峭,行进极为缓慢,好在山中很多新奇之处,如原始的古树、硕大的毛竹、瀑布下的怪石嶙峋,还有半山腰的潘仙洞等,让人目不暇接。

行进间走走停停,我们不知不觉便来到了闻名遐迩的仙人洞,景色之美,果然名不虚传。

仙人洞最具吸引人的,无疑是它的自然景观。看着眼前的瀑布,惊讶着自然界的神奇,山顶上何来那么多源源不断的山泉,形成蔚然壮观的瀑布,气势磅礴,真是“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”啊。这里山清水秀,空气清爽,负氧离子含量高,真是一个名副其实的天然大氧吧。

仙女像情思

■ 郑太锡

倩影兰亭浅笑时,
春山秋水瘦娇姿。
人间自有真情在,
仙女下凡归去迟。

冬暮银滩

■ 春水

西村暝暝挂烟霞,
十里风林隐稼家。
冷落滩头无客到,
一湾碧水泊归樵。

为中国人民谋幸福 为中华民族谋复兴



为中国人民谋幸福 为中华民族谋复兴