



■ 教练简介



吕阳，西北民族大学羽毛球专业研究生，国家级社会指导员，国家二级羽毛球裁判，羽毛球中级教练员，长期执教青少年羽毛球培训。曾获2018年东西南北中羽毛球赛兰州站B组男子单打第一，大区赛B组男单第二，混双第二；2018年兰州新区羽毛球奥特莱斯杯团体赛第三；2019年甘肃省体育行业职业技能大赛羽毛球个人第二名；2020年甘肃省第一届大学生羽毛球锦标赛甲组男子团体第二名，男子双打第二名；2021年兰州九运会A组男子双打冠军。

A 一项男女老幼都适合的运动

吕阳说，羽毛球是一种全身运动项目，也是一项终身运动项目，适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定，具有很强的竞争性、对抗性、趣味性和观赏性，需要有较好的力量、速度、耐力、柔韧性等运动素质，以及快速的反应能力，对协调性要求也相对较高。可以单打，也可以双打，比较容易上手，容易普及，所以日常生活中，老百姓选择羽毛球运动来健身的不在少数。它不仅可以在正规的室内运动场进行，也可以在公园、生活小区等处广泛开展。当它作为户外运动时，还可使锻炼者吸入新鲜空气，受到阳光照射，改善人体的血液循环和新陈代谢，同时感受大自然的美丽，在运动中怡心健体。



近日，医学权威期刊《柳叶刀》及其子刊发表研究成果，调查了120多万人几乎一生的运动数据，根据最后的寿命、死因、所患疾病，通过科学统计方法，尽量排除干扰因素后，对最有益健康、“最能降低死亡率”的运动进行了排名，首当其冲的就是羽毛球、网球、乒乓球等这些挥拍运动，这些挥拍运动能够降低全因死亡率47%（全因死亡率主要泛指因所有原因死亡的概率）；其次是游泳，能够降低全因死亡率28%；排在第三名的是有氧操，能够降低全因死亡率27%。9月23日，记者就羽毛球运动相关话题采访了国家二级羽毛球裁判、羽毛球中级教练员吕阳。

小小羽毛球 可千万别小瞧了它！



B

好处多得不胜枚举

谈及羽毛球运动的好处，吕阳笑着说，这项运动的好处，真是多得数不过来，在这里就挑几个最突出的来说吧。

1. 青少年进行适量羽毛球运动，可促进生长发育、提高身体机能、增长身高，培养自信、勇敢、果断等优良心理素质；
2. 老年人和体弱者进行少量羽毛球运动，有保健康复的作用，可增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病，让大脑处于活跃状态，延缓大脑的衰老；
3. 羽毛球运动可以锻炼身体的平衡性、灵活性和协调性；
4. 羽毛球运动可以促进新陈代谢、增强体质、提高免疫力，通过提高呼吸系统和心血管系统的功能，全面提高运动者的体能，使身体免疫能力加强；
5. 羽毛球运动可以缓解视力疲劳、提高视力。通过促进眼组织的血液供应，改善睫状肌的功能，消除眼睛疲劳，提高运动者的视觉灵敏度和眼睛的反应能力；
6. 羽毛球运动对颈椎病、肩周炎有较好的治疗和预防作用。羽毛球运动让运动者的头、颈部不停地转动，如同一次颈部按摩，骨质增生很难形成。每天坚持打球一小时以上，可有效治疗颈椎、肩周疾病；
7. 羽毛球运动可以塑造性格、培养斗志。羽毛球运动具有高竞争性、高对抗性和高强度性，能锻炼出运动者机智、灵活、果敢、积极的心态和在复杂情况下辨清事态的能力。同时，由于比赛的紧张和竞争的激烈，使运动者的心灵素质也能得到很好的锻炼；
8. 羽毛球运动可以减肥美体、排忧解压、排毒养颜。由于羽毛球运动具有较强的趣味性且是一项全身运动，因此可以更好地减少疲劳感，带来快乐情绪，增加脂肪消耗，有助于调节体重，防止脂肪堆积，体内毒素也会随着汗液排出体外。

C

注意事项

每种运动都有禁忌，吕阳称，羽毛球运动也不例外，需要注意以下几点：

1. 运动频率尽量保持在每周3次左右，锻炼时间长短根据自身的体能来定；
2. 运动前要进行5-10分钟的热身活动，运动后也要进行5-10分钟的拉伸，热身和拉伸时动作无需过猛；
3. 运动后应科学补水，平缓地间歇分次进行补水；
4. 羽毛球是一个全身性的强度较高的运动，对膝关节、踝关节及腰部核心力量的要求较高，运动量要适可而止，建议年龄过大的爱好者适当降低强度。

吕阳说，总而言之，生命在于运动，运动可以保持身体良好的新陈代谢，强身健体，预防疾病，还会使我们的心情更加开朗和舒畅。无论是哪一项运动，只要是适合的，就动起来吧。

掌上兰州·兰州晨报记者 屈晓慧

都说运动能提升免疫力，可有些人一次大强度训练后反而感冒了。运动一定能提高免疫力吗？答案是否定的。

运动对于我们的身体而言，更像一把双刃剑，掌握好了，它可以帮你提高免疫力；掌握不当，则可能被伤到。运动对免疫功能的影响与运动强度、运动时间、运动频率、运动量等因素有关。

运动一定能增强免疫力吗？

① 强度要适中

“一次强度过大的运动后，很容易感冒。”这并非巧合而是有科学依据的。大量的研究表明，大强度运动后，机体会出现“开窗期”，持续3小时至72小时不等，此期间机体免疫功能减弱，各种致病因子尤其是病毒进入宿主体内的风险增加。那么什么是中等运动强度呢？可以以主观感觉的疲劳程度“稍费力”为标准，或者通过测算心率来计算运动强度。运动时的心率等于运动时每分钟的脉搏数。中等强度运动时的心率一般在最大心率的60%至70%左右，最大心率=220-年龄。

② 时长要恰当

运动持续时间20至90分钟内为宜。运动时间太短，对免疫系统和心肺系统的刺激不够，而一次运动时间过长易引起过度疲劳，不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

③ 类型要选对

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。年轻人可以选择大肌群力量训练如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式，加强下肢肌群、臀肌、腰背肌的训练不仅可以增强免疫力还可以提高腰背肌功能，预防静坐少动导致的颈腰劳损。中老年可以选择适中强度的太极拳、广场舞、快步走等有氧运动均可。

④ 注意事项

有些人可能伴发心脏病、高血压、肌骨疼痛等多种问题，因此在运动中应注意安全性、个性化、科学化的原则，根据自己的情况，运动循序渐进，尽量在居家运动中摘口罩进行，可以同时监测心率、血压的变化；且注意正确的动作模式，避免因动作错误、发力不对引起的运动损伤。据《北京晚报》

科学运动 才能保障健康安全

近日，笔者身边的两位朋友因为运动受了伤。一位是在练习瑜伽时，扭伤了腰，另一位是在跑步时，膝盖突然感到异常疼痛。

运动，不要盲目模仿。一些网络上的“运动视频”非常火爆，也有不少粉丝盲目模仿。但是，每个人的身体柔韧性有差异，加上运动时具体环境不同，一些看起来轻松的锻炼动作，一些网友模仿后就有可能发生意外损伤，甚至是锻炼事故。

运动，要循序渐进。一些很常见的运动，比如步行、跑步，一些人运动后却感到身体不适，甚至会引发猝死的意外，这其实和运动量有关。一些平时很少锻炼的人，参加锻炼后，更是要注意对运动强度和时间的把握。我们常说，一口吃不成一个大胖子，其实，运动也一样，必须遵守循序渐进的原则。

对于崇尚健康，希望通过健身锻炼来提升生活品质的市民来说，事先向医生咨询，选择适合自己的运动方式，科学适度运动，更有价值和现实意义。据《北京青年报》