

# 广场舞，你跳对了吗

本报记者 王亮

## 健身视野·服务站

东风送暖，正好用一曲广场舞开启春日健身。

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。全国广场舞健身活动推广委员会组织创编并推出了多民族、多类型、适合不同水平的大众健身舞蹈，例如具有藏族风情的锅庄舞、韵律舞蹈花飞舞等。记者近日采访了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，请他讲解如何科学跳好广场舞。

### 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—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踝关节部位。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；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



江西省宜春市靖安县高湖镇高湖村，舞蹈老师在指导当地广场舞爱好者。

周亮摄(人民视觉)

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。

### 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，心率保持在(220-年龄)×60%—70%的安全区间。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，先稳定核心，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—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。

### 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。刚跳完不要突然休息，最好再慢慢走几分钟，或者用轻柔

## 团体谈

### 我曾经想象过“山顶”的风景，如今抵达，更多的是释然与从容

# 每次蹬冰都要比对手快一点

宁志岩

有人问我，想过自己能在米兰冬奥会拿金牌吗？其实，直到速度滑冰男子1500米最后一组选手比赛成绩公布的那一刻，我都没想过自己能夺冠。

北京冬奥会时，我无比迫切地想在“家门口”争得一枚金牌，但事与愿违，最终只获得了速度滑冰男子1000米第五名和1500米第七名。

在速度滑冰这个项目上，欧美选手长期处于垄断地位。眼前的困难，成为横在我面前必须翻越的大山。我只能不停地向上爬，不知道要爬多久，也不知道会不会有新的大山出现，只知道不能停。

攀爬的过程是孤独的。在国外训练，我独自安排行程、参加比赛，练了整整一年。攀爬的过程也是踏实的。在国家队和省队的支持下，我可以进行职业化训练，按照项目周期性规律，系统地完成每一堂训练课和每一场比赛。

终于站上米兰冬奥会的赛场，首个项目速度滑冰男子1000米，我虽然在整个赛季都没能获得这个项目的奖牌，但还是想试试。按照教练制定的战术，做好起跑、压弯、换道、冲刺等所有环节，我获得了季军。这枚铜牌是我的第一枚奥运奖牌，也成为速度滑冰队本届冬奥会的良好开端。在随后的男子团体追逐中，我又夺得了一枚铜牌并创造历史。

站在我的主场速度滑冰男子1500米的赛场上，不得不面对的大山就在眼前。我不能胆怯也不敢胆怯，只想每次蹬冰都要比对手快一点。冲过终点，破了冬奥会纪录！当时比赛还没结束，我不知道自己最终会是第几名。坐在场边，等待其他选手完成比赛的时间无比漫长。直到所有选手都冲过终点，我才确定自己是冠军，直到国旗升起、国歌奏响，我才知道自己终于翻过了那座大山。

我曾经想象过“山顶”的风景，如今抵达，更多的是释然与从容。现在我可以昂首挺胸地向世界展示中国速度，向那些尘封已久的纪录说：这一次写下的是中国人的名字。

(作者为中国速度滑冰队队员，本报记者季芳采访整理)

## 链接

### 如何练习花飞舞

花飞舞是国家体育总局社会体育指导中心、全国广场舞健身活动推广委员会于2025年推出的广场舞推广动作套路，旨在提升广场舞的科学健身性、艺术与观赏性，让不同地区的广场舞爱好者能够同步参与练习。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、双肩下沉、脖子拉长。在练习分解动作时，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。

## “奔跑贵州”山地越野跑系列赛举行

本报贵阳3月18日电 (记者程焕)2026年“奔跑贵州”山地越野跑系列赛近日在贵州省遵义市绥阳县双河洞景区举行，吸引来自各地的1186名越野跑爱好者参赛。本次赛事共设秘境征服者(42公里)、硬核穿山豹(30公里)、优雅探险家(17公里)和地心领航员(5公里)四大组别。

本版责编：林琳 高信 王者

奉节脐橙

# “奉节脐橙”

## 三峡库区的“致富果”

一江碧水绕，满山脐橙甜。重庆市是世界柑橘的发源地之一，三峡库区是长江上中游柑橘优势产业带核心区，截至2025年底，全市柑橘种植面积385万亩，年产量530万吨。脐橙作为重庆市柑橘产业的一张名片，主要分布于奉节县、云阳县、巫山县等长江沿线地区，享有“中华名果”之誉。

挖掘“土”的资源、放大“特”的优势。近年来，重庆市依托巴山渝水的宝贵自然条件，依山就势发展生态特色农业，坚持科技赋能、绿色发展，持续推动脐橙产业从脱贫攻坚“支柱产业”向乡村振兴“共富引擎”迭代升级。2025年“奉节脐橙”升级为重庆市市级区域公用品牌。

目前，重庆市脐橙种植面积达92.4万亩，年产量131.6万吨，综合年产值突破160亿元、品牌价值达381.7亿元，直接带动50万果农持续增收。“奉节脐橙”已成为带动三峡库区农户增收的“致富果”。

### 智能升级，引导产业提质增效

从“分散经营”到“大脑统管”，重庆推动研发“奉节脐橙”产业大脑APP，展示全产业链8个类型517家经营主体详细信息，携手金融机构向105个经营主体发放贷款3568笔，发布政策信息30条，18名专家“产业问诊”1080次，实现一键网上信息查询。

从“鲜果销售”到“精深加工”，重庆围绕汇源集团、夔凤酒业、森美公司等龙头企业构建精深加工体系，开发出40余种梯次分明、附加值高的产品。果肉酿成酒，橙皮提炼精油，“橙香兔丁”入选“渝味360碗”，成为重庆美食名片。从花到果、从枝到叶、从皮到渣，“奉节脐橙”已构建起全链条高值化利用体系，全市脐橙年加工能力达100万吨。

从“单一产销”到“三产融合”，重庆立足“诗橙奉节”“巫山红叶”等文旅IP，推动脐橙产业与乡村旅游深度融合，建成奉节县柑橘博览园、脐橙文化科普中心，打造20条标准化采摘体验线路，培育精品采摘园、橙家乐等多元业态，推动产区变景区、果园变公园，实现产业价值多维提升。

### 品牌赋能，全面激活内生动力

重庆有效放大“奉节脐橙”品牌声誉，地理标志保护范围扩容至奉节县、巫山县、云阳县、开州区4个区县，四地共享品种资源、统一技术标准，告别“各管一摊”的分散模式，驶入抱团发展、集群发展的快车道。

聚焦智慧农业推动生产模式变革。围绕“产业大脑+未来农场”发展新模式，奉节整合资源要素量身打造“脐橙产业大脑”数字化平台，将气象监测、农事管理、分拣包装、物流溯源等全链条数据整合，实现“从果园到餐桌”的全程可视化管控。通过“脐橙产业大脑”小程序，果农可根据系统推送的农事提示实现精准作业；采购商能实时查看货源信息、跟踪物流动态；消费者可直接认领果树、查询产品来源、订购新鲜产品。

重构营销生态，打通产品流通链路。为了把“土特产”卖出好价钱，奉节积极构建“节会+平台+直播+外贸”一体化销售体系。在线下，培育“1+10+1”全球产销网络，在北

脐橙智能化分拣生产线

脐橙果园

数据来源：重庆市农业农村委员会