春天，这些运动很健康

本报记者　刘　峣

3月28日，一名小学生在天津师范大学“子衿学堂”清明节文化体验活动中放飞自制风筝。
王晓明摄（新华社发）

初春时节，万物复苏、春意盎然。随着天气日趋转暖，越来越多的人走出家门，走向户外，参加健身运动。

事实上，很多传统和现代的运动项目非常适合在春季进行。不过，春季锻炼也应当注意“张弛有度”，保证安全。

放风筝

放风筝在中国有悠久的历史。“纸花如雪满天飞，娇女秋千打四围。五色罗裙风摆动，好将蝴蝶斗春归。”郑板桥的诗歌，形象地描述了江苏扬州春季放风筝的景象。

春天放风筝，对人体健康有很多益处。中医认为，放风筝者沐浴着和煦的阳光和春风，可以“疏泄内热、增强体质”。史书《续博物志》也有“放风筝，张口仰视，可以泄热”之说。现代医学研究表明，在明媚的春光里放风筝，可以舒展筋骨，吐故纳新，促进人体新陈代谢，改善血液循环。

放风筝要讲究天时地利。4月初，中国大部分地区气温适宜，有比较稳定的上升气流，风筝很容易升空。据专家研究，一般风力在2—5级时，比较适宜风筝放飞。当然如果遇到雾霾或是沙尘天气，就最好不要逞能了。春天的风向、风速多变，要根据风速和风向变化决定是否放线、调整拉线的方向。此外，在地点的选择上，最好在公园等视野比较开阔、没有障碍物的空旷地带。

放风筝时，手牵引线，来回奔跑，有张有弛，手臂、腰部及腿部的肌肉可以得到锻炼。古人认为，放风筝的最高境界是“放中相牵，一线相连”。放飞后，要精神抖擞，把线看作缰绳，如同驯马一般，然后望天入静，随风筝飘移而前后奔走。

骑车

天气晴好，约上三五好友，骑上自行车，来一场说走就走的骑行，实在是一件乐事。

随着共享单车的普及和绿色低碳理念的兴起，骑自行车已成为中国人出行、健身的重要选择。

骑车是一项很好的有氧运动。从跨上自行车的那一刻起，两只手紧握车把，两只脚轮回踏动，全身的锻炼就已经开始了。

专家指出，骑自行车可以加速血液循环，使心肺功能得到提高，对于内脏器官的耐力锻炼与游泳相当。此外，两腿依次运动能有效提高神经系统对下肢的管理准确度，防止偏废和早衰。下肢的肌力在锻炼过程中也会得到加强。

中医认为，人的手心和脚心是十分重要的穴位，手心的劳宫穴属心包穴，脚心的涌泉穴则属肾经穴。在骑车过程中，按摩劳宫穴和涌泉穴，就可以加强心肾功能。

骑行时，应注意放松上身，以免引起肩痛和颈痛。同时身体也不宜压得过低，否则易影响正常的呼吸。在骑行路线的选择上，应选择那些风景优美、空气污染较轻的路段，既可锻炼又能观赏自然风景，两全其美。

不过，骑自行车也要做好防护措施。一定要带好头盔，也可以佩戴吸汗效果好的手套。此外，最好携带常见的修理工具和备用零件。骑行过程中要集中注意力，不要盲目求快。

登山

春季，正是极目远眺的好时节。登山也是一项极佳的有氧运动，山中的空气新鲜，对于提高肺功能有很多益处，同时还能增强心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平，有益于改善人体的平衡功能，增强四肢的协调能力，尤其是行走在非台阶路段，可使人体肌纤维增粗、肌肉发达，增强肢体灵活度。另外，在山巅之上远眺，可以解除眼部肌肉的疲劳，还可使紧张的大脑得到放松和休息。

专家提示，登山前，应先了解登山路线和山上的气候特点，带好必需的衣物以备早晚御寒。平时较少参加登山运动的人，要用10—20分钟做一些肌肉伸展运动。

登山过程中，要控制好活动量。秘诀是“慢慢走，轻轻摆，不停顿，少歇息”，保持均匀使用体力，一般以无明显出汗为宜，这时的活动强度相当于平地快走的强度。上山时，如能每一步都有意地增加一些弹跳的动作，不仅会省力，而且还会使人精神振奋，充满活力。途中不要总往高处看，向上看往往使人产生疲惫感。向上攀登时，目光停留在自己前方3.5米处最好，这样比较省力。

下山时应挺胸、轻步、莫甩手，有利于稳定重心，保持良好的身体平衡。不要走得太快，更不能奔跑，否则会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，导致膝关节受伤或导致肌肉拉伤。

春季健身“四大攻略”

一、循序渐进、因人制宜。运动前做足准备活动，防止外伤。经过冬季，人体肌肉松弛，中枢神经、内脏系统功能较夏、秋季节差，韧带较硬，容易受伤。因此，此时健身要把握循序渐进原则，以恢复身体机能为主要目的，不能为求“速成”而盲目加大运动量，否则极易给身体造成不必要损伤。

二、选择喜爱并适合的健身项目，长期坚持。健身贵在持久，而生活中很多人健身都是“三分钟热度”，因而健身效果不明显。所以，合理选择健身项目，让自己能够长期坚持非常重要。

三、注意防寒保暖。健身时间可选择14时至20时。研究表明，14时之后，人体机能开始上升，17时至19时达到最佳，锻炼选择在此时显然适宜。晨练也可以，但必须选择空气环境好的地方，初春万物复苏，空气中有很多对人体有利的负离子，易于人体吸收。但初春早晚依然较冷，且气候多变，所以户外运动应注意防寒保暖，避免着凉感冒。

四、多饮水保持机体水分。春季气温变化大，人们锻炼时往往忽视饮水的重要性。事实上，此时气候较为干燥，运动中又会大量排汗，所以此时锻炼应注意水分的及时补充。　（据新华社电）

春天，和马儿有个约会

邱程程

马踏春泥半是花。有什么比在一个风轻云淡、春花盛开的周末，约上三五好友去郊外骑乘更舒心自在呢？

近日，地处河北燕郊百世金谷以西、潮白河东岸的幽燕马庄就迎来了一批马术爱好者。他们身着骑马装、佩戴头盔，脚蹬黑色马靴，牵着马儿嬉笑骑乘在潮白河畔。河岸广阔，碧水蓝天，骑手英姿飒飒，骏马尽情奔跑，恰一幅展现人、动物、自然和谐之美的画面。

在中国，马和马术曾有着悠久的历史和辉煌的过去。“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催”“哀鸣思战斗，迥立向苍苍”“秋风万里频回首，认识当年旧战场”。在唐代，骑马更是大众化的习俗，上至王公大臣，下至贩夫走卒，均以骑马为时尚。从当时流传下来的一些图画看，许多贵族妇女也以此为时髦。

马和马术曾是中华民族的文化图腾。但随着时代的变迁，马术逐渐淡出人们视野，被遗忘在历史长河中。

不知道从什么时候开始，马术运动带着贵族运动的光环重新出山，大部分人将之视为“阳春白雪”，只可远观、无缘参与。其实，马术在欧美是一个比较普及的大众化运动项目。

值得关注的是，现在很多家庭都乐意让孩子从小接触马、学习骑马。马术运动沿袭了许多中欧时代的繁复礼仪，可以培养孩子的性格、气质、体魄和礼仪。在和马的相处过程中，履行自己对马的关爱、责任和对自然的尊重；通过马术训练，感受骑手和马之间互为一体、互相尊重的伙伴和战友关系。这也是孩子在成长中不可或缺的社会认知与自我认知的一部分。

目前，中国的马术运动正朝着专业化和市场化方向发展。有关马术文化知识的传播撩开了马术的神秘面纱，褪去了马术的贵族光环，拉近了与普通民众的距离，从而达到扩大马术运动群众基础的目的。各地马术俱乐部也通过产业化运作来降低参与马术运动的价格，使之更加大众化，让更多热爱马术运动的民众参与进来。业内人士预计，未来中国将会出现一条以养马、育马、骑马、赛马为主，融入马文化，将农业、体育产业、商业、休闲娱乐业、旅游业等连成一体的马术产业链。

春风起，约你骑马百花里。

放下手机捧起书

吕程程　宋滟鞠

随着央视节目《朗读者》的大热，不少人将睡前阅读、醒来朗读的习惯重新拾起。阅读和朗读不仅是一种积极的精神活动，也是有益身心健康的行为。

儿童时期，阅读和朗读可以提高记忆力。朗读时，能够综合运用眼、耳、手、口、脑等各种记忆器官，从而达到记忆的最佳效果。正因如此，校园的清晨总是沐浴在朗朗书声中。阵阵读书声可以加强记忆，也会避免困倦、振奋精神，带来一天舒畅的心情。

年轻人依旧需要阅读和朗读，因为这能够缓解压力。当下，人们面对快节奏的生活，常常感觉压力很大。读书会使人沉迷在故事情节中，忽略外部嘈杂的环境，获得心灵的安宁。长时间集中精力阅读或朗读，也能够让人更加专注，提高办事效率。一夜好眠后，起床朗读一段，无论是辛波斯卡还是纳兰性德，都可以调动口腔、鼻腔、喉咙、肺部、胸腔等各个部位协调运动，将身体中淤积的浊气发泄出来。

老年人更加需要阅读和朗读。日本专家曾测定过，高血压患者在朗读时血压会降低，胃肠血液循环也会更加流畅。随着朗读声音加大，身体姿势也越来越端正，因为不挺胸、不收腹，是无法放开音量的。公园里朗读的老人往往神清气爽，路过的人无不被他们硬朗的身板和饱满的精神所吸引。阅读也能让大脑保持活跃和忙碌，预防大脑衰老。

如今的社会，很少有人能够沉下心来仔细阅读一本书，更别说是朗读了。随着科技的发展、生活节奏的加快，网络已然替代了报纸、书籍，取而代之的是人手一部手机。

我们呼唤阅读与朗读的回归，培养良好的阅读习惯至关重要。

首先要合理安排时间。清晨可以朗读，因为清晨是一天中精神状态最佳、记忆力最好的时间。放上一首舒缓的音乐，随音乐大声朗读，为新的一天增添活力。白天可以将工作以外的时间“化零为整”，利用乘坐公交、地铁的点滴时间，为自己充电。晚上睡前可以阅读，将思绪集中在文字上，平心静气，有助于提高睡眠质量。周末可以拿出半天或者一天的时间沉浸在书籍的海洋中。泡上一杯清茶，伴着阳光读一本好书。除了合理安排时间，培养阅读习惯更要长期坚持。

纵使生活节奏加快，外部环境喧嚣，依旧要保持对朗读的激情与热爱。趁着春色满园，让我们一起捧起书本，大声朗读吧。

上图：3月30日，浙江衢州二中学生在校园朗读。新华社记者　王小川摄

中国“十三五”健康老龄化规划出台

以顶层设计保障“老有所养”

本报记者　彭训文

国家卫生计生委日前联合多部门印发《“十三五”健康老龄化规划》（下称规划），提出中国今后5年将推进老年健康促进与教育，健全老年医疗卫生服务体系，加强医疗保障体系建设，持续提升老年人健康水平。

什么是健康老龄化？“十三五”期间，中国将从哪些方面提升老年人的健康水平？

全周期维护老人健康

随着老龄化程度不断加深，中国老年健康服务的刚性需求不断释放。国家卫计委预测，到2020年，中国60岁及以上老年人口将达2.55亿左右，占总人口的17.8%左右。

如何持续提升老年人的健康水平？规划提出了健康老龄化概念。其实，在去年10月底公布的《“健康中国2030”规划纲要》中，这一概念就已提出，今年2月底公布的《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》中，健康老龄化理念再次被提及。

此次规划正式定义了健康老龄化概念，即健康老龄化是指从生命全过程的角度，从生命早期开始，对所有影响健康的因素进行综合、系统干预，营造有利于老年健康的社会支持和生活环境，以延长健康预期寿命，维护老年人的健康功能，提高老年人的健康水平。

防治中国老年人不断出现的慢性病及其由此引发的失能化，是制定该规划的出发点。统计显示，中国患有慢性病的老年人已达近1.5亿人，失能和部分失能老年人约4000万人。而老年医护等机构数量有限且地区分布不均，失智照护、安宁疗护等机构严重缺乏，从事老年健康服务的人员数量不足，老年健康保障政策效率不高等，同样是规划出台的重要原因。

9项工作促健康老龄化

规划提出了9项任务，包括推进老年健康促进与教育工作，加强老年健康公共卫生服务工作，健全老年医疗卫生服务体系，积极推动医养结合服务，加强医疗保障体系建设，发挥中医药（民族医药）特色服务，推动老年健康产业发展，推进适老健康支持环境建设，加强专业人员队伍建设。

在上海，市民施爱玲推着丈夫章学军前往社区卫生服务中心。2013年，上海市静安区彭浦新村街道推出面向失能失智老人的民生服务项目“惠智驿站”，由政府出资购买社会服务，导入医护志愿者和社区志愿者等多方力量，解决失能失智老人的居家养老问题。
新华社记者　裴　鑫摄

据国家卫计委卫生发展研究中心公共卫生与风险管理研究室主任郝晓宁介绍，这9项重点任务是从老年健康的刚性需求出发，有利于提供预防保健、疾病救治、康复护理、医养结合和临终关怀等连续整合型健康服务，让更多老年人实现“老有所养”。

规划指出，要提高老年医疗服务质量和可及性，推动基层医疗机构开展老年人医疗、康复、护理、家庭病床等服务。到2020年，医疗机构普遍建立为老年人提供挂号、就医等便利服务的绿色通道。规划还提出将研究出台老年人健康分级标准。

郝晓宁表示，规划的出台将推动形成有序衔接、综合连续的老年健康服务体系，完善老年人的健康评价体系。

推动独具特色的传统中医药为老年人健康服务是规划的又一亮点。规划指出，要鼓励有条件的养老机构设置以老年病、慢性病防治为主的中医诊室，推动二级以上中医医院开设老年病科，开展老年病防治和康复护理。

专家表示，传统中医药副作用低，且近年来中医药研发创新成果不断，对维护老年人健康起到十分重要作用。

此外，规划提出，要推进信息技术支撑健康养老发展，发展智慧健康养老新业态。业内人士认为，这将促进智慧医疗行业，如健康管理类可穿戴设备、便携式健康监测设备、自助式健康检测设备等医疗器械的发展，同时助推未来的医疗器械市场回归到服务以及技术上来。