

## 中国古代也流行“高尔夫”

8月8日,东京奥运会闭幕,在所有的竞赛项目中,高尔夫作为一项具有独特魅力的运动,如今在全球范围内拥有众多爱好者。而在中国古代,一项叫作捶丸的运动曾在约900年前的宋代风靡全社会,在以杖击球、场地选择、设置球洞等方面与高尔夫球有着惊人的相似。

江西省博物馆馆藏了一件出土于吉州窑窑址的宋代褐彩瓷捶丸,其胎体呈米黄色,球体外壁用颜料绘有褐色螺旋纹样。据该馆陶瓷文物保管员陈之川介

绍,出土的捶丸是实心的,和现代高尔夫球差不多大小,“结合宋代吉州窑的生产规模和商业化程度,可以推测捶丸在当时极为畅销”。

陈之川说,捶丸源于唐代的“步打球”,唐代诗人王建的《宫词》中的“寒食宫人步打球”说的就是此运动。学界认为,捶丸成熟、普及、鼎盛于宋、金、元三代,并延续至明代,直至清代才衰没。

那么,捶丸运动与高尔夫球有哪些相似呢?

元世祖至元十九年(1282年),有人编著了一本关于捶丸的专著《丸经》。该书共32章,对捶丸的发展历史、场地、器具、参赛人数、竞赛规则以及游乐目的、不同的击球方法和战术进行了全面介绍。书中提及,捶丸运动“宜乎视土燥湿坚盆而安基,择地平峻凹凸以制胜,拽肘运杖,击杓收窝,体无低昂”。即,捶丸运动要根据土的干湿与软硬设好发球区,把击球目标选定在平陆或凹凸的地带,用肘臂带动球棒,用球棒击球入窝,身体

不起伏。

据《丸经》记载:“至宋徽宗、金章宗皆爱捶丸,盛以锦囊,击以彩棒。”可见捶丸运动在当时已较为普及。宋元时期的壁画、宫廷画、瓷枕画中,也能见到捶丸相关的绘画形象,如河北巨鹿出土的宋代陶枕,故宫博物院馆藏的《蕉阴击球图》等。杂剧、散曲中也有关于捶丸的描写,如元杂剧《逞风流王焕百花亭》中描写了王焕自夸捶丸、围棋、双陆样样精通。  
据新华社电

听歌跑步、“补偿式”运动……

### 居家健身这些“雷区”不要踩

新华社兰州8月8日电(记者张睿)听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补周中缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式,然而由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络上的一些“科普文章”和短视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导的情况下,业余爱好者很容易走进“误区”。

“目前最常见的误区,就是许多人习

惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其实这个行为是会给运动者带来安全隐患的。”刘晓蕾介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,容易出现运动损伤。

除此之外,刘晓蕾教授还指出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时切忌过量运动,一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议,判断一项运动是否适合自己,应从几个标准进行考量。

“首先,一次科学有效的健身,应该是运动完不使生活习惯发生明显改变,而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后,你觉得食欲不振或者胃口大好,觉得精神亢奋或者低迷消沉,那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息,那么运动就达到了目的。”刘晓蕾说。

其次,造成体重暴增或者暴减的运动,都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示,目前上班族在办公室中经常久坐,为了改变身材,想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来,而进行超量运动,这样也是不健康的。“在办公室或者家中,所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动,只要能够规律进行,这些看似比较小的项目同样能够起到锻炼的作用,久坐、久卧、久视,任何一

项时间过长的固定动作都会对人体造成损害,包括运动。”

刘晓蕾指出,居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力,起居有时,饮食有节,合理科学制定自己的运动计划。

兰州大学体育教研部副教授丁督前表示,合理有效的居家运动,对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都大有裨益,这也是防控疫情、提高全民免疫力最直接的方式。

丁督前表示,尽管拥有方便快捷等好处,但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病,大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。“秋季温度适宜,空气质量较好,是户外运动的黄金时间,因此人们运动时应该注意室内户外交替进行,才能达到最好的健身效果。”丁督前说。

讲自  
文创  
文明  
树益  
新广  
风告



三角地游园

向上向善 孝老爱亲  
忠于祖国 忠于人民



双塔

拾忆绘制

塔塔

太原创城卡通形象