

## 第122期上党文化大讲堂开讲

## 科学运动 健康生活

本报讯 记者郑学兵报道:12月14日上午9时,2024年第10场、总第122期上党文化大讲堂在潞州区图书馆五楼报告厅开讲。长治学院体育系副教授、体能训练教研室主任赵文辉,以《科学运动 健康人生》为题在潞州区图书馆进行专场讲座。

本期上党文化大讲堂由市委宣传部主办、市体育局承办。本期主讲嘉宾赵

文辉,现为长治学院体育系副教授、体能训练教研室主任。多年来,他一直工作在体育教学一线,具有专业的理论知识和丰富的实践经验。他是中国康复医学会体育保健专业委员会委员、长治市体育与健康协会副秘书长、长治市社会体育指导员协会副秘书长,出版学术专著2部,参编规划教材2部,发表学术论文10余篇。

本期讲座中,赵文辉从大家熟知的运动方式开始,详细为大家讲解运动与健康的关系、科学运动的要素、运动前的准备、运动中的注意事项、运动后的恢复、运动与慢性疾病预防等,并结合自己多年的体育教学实践,针对不同人群给出了相应的运动建议,分享了运动计划的制定与实施等方面知识,为现场观众带来一堂生动且实用的健康运动课。

讲座现场,观众认真聆听,仔细做笔记。在互动环节,赵文辉现场演示了运动前的动态拉伸方法,以及运动后的肌肉恢复小技巧等。他说,定期进行适度的体育运动,对我们身心健康有着积极作用,生活中大家要根据自己的身体情况制定科学的运动计划,合理运动,并且坚持运动,才能达到运动的效果,享受健康快乐的生活。

## 快乐运动,塑造健康人生

## ——访长治学院体育系副教授、体能训练教研室主任赵文辉

文/本报记者 郑学兵 图/本报记者 司敏

12月14日上午,2024年第10场、总第122期上党文化大讲堂在潞州区图书馆五楼报告厅开讲。长治学院体育系副教授、体能训练教研室主任赵文辉,以《科学运动 健康人生》为题在潞州区图书馆进行了专场讲座。

在生活中,运动一直是大家关注的一个热点话题。定期进行适度的体育运动,不仅可以提高身体素质,增强免疫力,改善精神状态,还能对心理健康产生积极影响。运动前要做哪些准备?运动中需要注意什么?如何进行科学运动?讲座结束后,主讲嘉宾赵文辉接受了本报的独家专访。

## 培养兴趣 适量运动

记者(以下简称“记”):赵老师您好!感谢您今天的精彩分享。现在生活节奏越来越快,人们面临着越来越多的压力和挑战,健康成为当今社会越来越受到重视的话题。讲座中,您结合工作实践,为我们系统全面地讲述了运动和健康方面的知识。您是从什么时候开始从事体育相关工作的?工作多年,您有哪些心得可以和大家分享?

赵文辉(以下简称“赵”):我参加工作33年了,之前一直在长治医学院从事运动康复教学,去年到长治学院工作,仍然从事体育方面的教学和科研工作。

运动作为一种积极的生活方式,不仅能够帮助人们缓解压力,还能提高身体素质、增强免疫力、预防各种疾病。定期进行跑步、游泳等体育运动,可以有效地促进心肺功能,增强肌肉力量,提升关节的灵活性,改善身体柔韧性。与此同时,运动还能促进新陈代谢。在心理方面,运动能够释放内啡肽,这是一种自然的“快乐荷尔蒙”,能够有效缓解焦虑和抑郁情绪,让心情舒畅起来。

如今,大家都在努力提高生活质量,运动是其中不可或缺的一部分。通过坚持适量的运动,我们可以享受更加健康、更有活力的生活。建议大家培养运动的兴趣,养成良好的运动习惯。在青少年阶段就开始培养,而



嘉宾赵文辉以《科学运动 健康人生》为题作讲座。



赵文辉现场讲解肌肉恢复小技巧。

且越早开始培养越好。

## 科学评估 做好准备

记:运动前我们需要做哪些准备工作?运动后如何恢复?

赵:在开始运动前,大家要先对自己的身体状态进行评估,这有助于你的运动安全又高效。对心率、血压、血糖等指标进行了解,清楚自己目前的身体状况。同时,评估自己身体对运动的承受能力,选择适合自己的运动

项目和强度。如果有慢性疾病或近期有健康问题,最好在运动前先咨询一下医生。建议从低强度的运动开始,逐渐增加难度。

运动前的准备工作很重要,可以帮助你身体逐渐进入运动状态,预防运动损伤。现在运动方式日益多元化,有不少中老年朋友喜欢跳广场舞,无论是哪种运动方式,建议大家运动前适当热身,进行一些动态拉伸,比如可以做一些手臂伸展振动、腿部摆动、臀部旋转等动作,每个动作重复一定次数,这样可以帮助你的肌肉和关节

更好地适应运动,更好地享受运动,预防运动损伤。

运动结束后,大家也可以进行一些静态拉伸动作,比如腿部、臀部伸展,或者做适当按摩,帮助放松肌肉,促进血液循环,减少肌肉酸痛和僵硬感。同时,运动后要及时补充水分和营养,以帮助身体恢复。

记:现在的运动装备很多,应该如何选择运动装备?

赵:选择运动装备应根据个人的身体状况、运动项目和环境等因素综合考虑。选择合适的运动鞋和服装很重要。比如,跑步要选择适合自己的鞋子尺码,选择减震性能好的运动鞋。合适的运动鞋可以减少脚部受伤的风险,穿着透气性能好、吸汗的运动服装可以帮助提高运动效果,保持身体舒适度;篮球等运动项目,需要佩戴装备对身体的一些关键部位进行保护。好的运动装备,可以提高运动效果和舒适度,增强安全性。

## 科学运动 坚持运动

记:如何制定合理的运动计划,做到运动既有效果又不过量?

赵:我们可以根据自己的身体状况和年龄来制定合适的运动计划。比如,年轻人可以选择强度较大的运动项目,中老年人则应该选择较为温和的运动方式。

当然,运动时要注意频率和运动强度。一般来说,大家可以保持每周三到五次的运动频率,每次一个小时左右中等强度的运动。坚持每天进行适量的运动,才能真正达到锻炼身体的效果。总的来说,就是要科学合理运动,并且持续运动。

此外,我们还需要避免过度运动。运动后,应该及时补充水分和营养,保证充足的睡眠,帮助身体更好地休息和恢复。

记:运动贵在坚持。现在运动已经成为一种生活方式,希望大家在享受运动乐趣的同时,注意运动安全,用心享受生活。再次感谢您今天的分享,谢谢。