

柔力球，“柔”出健与美

我的养生之道

□ 黎洁

可能是平时不注重体育锻炼，也可能是年轻时工作劳累所致，抑或是体质问题，虽然老妈才六十出头，却患有颈椎增生、高血压、关节炎等多种慢性病。遇到气候突变或季节更替时，老毛病便经常发作，不用说，老妈的晚年生活多么痛苦。

一天，老妈推窗远眺，看到楼下一老一少拿着球拍在打球，只见一只小球随着球拍上下舞动，“远看好似练太极拳，

近看犹如打羽毛球”。球体无论怎样旋转，始终紧贴球拍不落地，而且扭来扭去很是好看，她不知不觉地就喜欢上了这项运动。

从此每天早上，伴随着柔和的音乐，老妈舞动着手中的柔力球拍开始练习。柔力球这项运动需要以柔卸力，所以技术性要求比较高，讲究柔和、以柔克刚，忌撞击，接球的时候要善于缓冲。像老妈这样的新手，总是喜欢硬碰硬，效果当然不好。随着时间的推移，老妈玩得越来越纯熟：正手反手、高迎低送、下接上抛、左圆右弧、跃背跨腿、扭身转体……

在一系列近似舞蹈般美妙的圆弧线路中，老妈随心所欲地将球带入送出。

迎接、引化来球，顺其势，借其力，再圆转抛出，一招一式颇有大家风范。老妈玩起了借力打力、抛起做翻拍、转身等各种花式动作，还和球友们互相学习、切磋技术，玩两个人对抛、多个人互相抛。拍子上的球，就算随着身体转上360度也不会掉下来。这是因为柔力球利用的是离心力原理，玩起来靠的全是巧劲。

当然，老妈的太极柔力球学习生涯也可谓磕磕绊绊。老妈的手拿不住拍子，练习使得胳膊肿得更厉害。但她一直坚持，总结心得。为了熟练每一套球法，老妈不知下了多少功夫，但自有办法。身后翻拍和前抛后接是两个难度相当大的打法，这两个动作都要将胳膊背

在身后完成：一是手臂背在身后不够灵活，很难掌握；二是看不到球，很难精准控球，常常打空落地。练习前抛后接时，老妈常常背对着墙壁练习，如果球抛出去接不住，就会打到墙上落下，不会四处乱飞。学习身后翻拍，老妈同样也是站在沙发边练习，一旦打空，球也会掉在沙发上，不至于找不到球。

如今，老妈已坚持练习太极柔力球三年多，动作自如如多了。以前她有颈椎病，晚上颈椎疼得睡不着觉，但现在身体什么毛病也没有了。每天玩上几个小时的太极柔力球，既锻炼了身体，又放松了心情，吃得香，睡得好，精气神十足，老妈现在一点儿也不像六十多岁的人了。



6月7日，在高新区九州街道九州康城，老人手持柔力球拍，伴随悠扬的音乐缓缓起舞。球拍轻转，彩球飞舞，老人们步伐稳健、动作舒展，尽显从容与活力。九州康城成立康城学院，下设柔力球、舞蹈、京剧、乐器等10余个社团，涵盖运动、艺术、传统文化等多个领域，居民在家门口即可实现健身、养生、交友、娱乐等多元需求，真正实现“足不出户、老有所乐”。 本报记者 路子强 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。
2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。
3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyicheng-hu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

医者说

维生素D——阳光的馈赠

□ 张一帆

对于人体而言，维生素D是一种至关重要的营养素，在骨骼健康、增强免疫力、情绪调节等方面发挥着不可替代的作用。然而，近期研究显示，我国超过九成的人群存在维生素D不足或缺乏的问题。你，可能也是其中之一。

维生素D是一种脂溶性维生素，主要帮助身体吸收钙和磷，维持骨骼健康。人体约80%的维生素D来源于皮肤经紫外线照射后的自身合成。缺乏维生素D，儿童可能出现佝偻病、骨骼发育异常（如“O型腿”或“X型腿”）；成人则易患骨质疏松症，表现为骨痛、骨骼

变软、易骨折；老年人骨折风险更高，严重骨折会显著降低生活质量。此外，近年研究还发现，维生素D参与免疫调节、抗炎，并与预防心血管疾病、糖尿病及某些癌症相关，堪称健康的“幕后英雄”。

判断是否缺乏维生素D，医生通常通过抽血检测“25-羟基维生素D（25OHD）”水平。我国一项多中心研究显示，维生素D缺乏的患病率为61.3%，而维生素D不足（包括缺乏）的比例高达91.2%。城市居民维生素D缺乏率高于农村，与户外活动少有关。

补充维生素D，最经济、安全、高效的方式是日晒。在我国多数地区，夏初

至秋末，每周2—3次，上午10点至下午3点之间，暴露四肢于阳光下15—30分钟，即可合成足够的维生素D。但冬季、高纬度地区、室内工作者或长期使用防晒霜的人群，可能难以通过日晒满足需求。食物中富含维生素D的种类不多，主要包括多脂野生海鱼和晒干的蘑菇，此外蛋黄、动物肝脏、瘦肉、牛奶等也含有少量。日常食物中维生素D含量有限，单靠饮食很难满足每日所需。如果日晒不足，可在医生指导下使用维生素D补充剂，切勿擅自大剂量服用，以免引起中毒。65岁以上老年人、肾功能不全者等特殊人群，因体内转化维生素D的能力下降，需直接补充活性

维生素D。

长期超大剂量服用维生素D可能导致中毒，表现为乏力、意识淡漠、嗜睡、恶心、呕吐、便秘、多尿、烦渴等，严重时致昏迷、心律失常。服用活性维生素D期间如出现不适，应及时就医；如需长期使用，应在医生指导下定期监测血钙、尿钙水平。

建议有骨痛、易感染、长期室内工作、孕妇、老年人等高危人群，在医生指导下检测维生素D水平。适度日晒、均衡饮食、科学补充——让维生素D真正成为你健康的“隐形守护者”。

（作者单位：聊城市人民医院内分泌科）