

晚风伴舞步 跳出健康来

我的养生之道

□ 李丽

每到夜晚，聊城文化活动中心广场霓虹璀璨，处处洋溢着活力。在这里坚持跳广场舞三个多月，我不仅养成了饭后运动的好习惯，睡眠质量明显改善，更收获了一份惊喜：困扰五六年的肩周炎，在日复一日的律动中逐步好转。

此前，我对广场舞一直存有偏见。年过五十，总觉得自已尚年轻，不愿被贴上“广场舞大妈”的标签；偶尔看到噪声扰民的相关报道，内心对这项健身活动颇为抵触。我家邻近文化活动中心广场，每晚七点过后，多支舞蹈队伍陆续开

跳。从前下楼散步，我总会刻意绕道避开人群，从未想到自己有一天也会加入其中。

观念的转变，始于今年七月。父亲来聊城体检小住，一日晚饭后，我陪他沿徒骇河散步，返程途经广场时，热闹的广场舞场景吸引了他。父亲坐在石凳上，目不转睛地观看，不时抬胳膊模仿动作，兴致勃勃看了半个多小时才离开。之后几日散步归来，父亲总要停下脚步，伴着音乐活动肩颈四肢。他告诉我，在老家高唐时，他每晚都会到广场锻炼，微微出汗之后，浑身轻松舒畅。

受父亲影响，我心中的偏见渐渐消融。从一旁静坐观看，到跟着比画动作，我鼓起勇气走进舞蹈队伍。我加入的这支队伍人数较多，乐曲节奏舒缓。初跳

时我十分拘谨，总站在队伍末尾，小心翼翼地模仿动作，肢体僵硬，常常跟不上节拍。

慢慢地我发现，跳舞重在放松身心，不必苛求动作标准。队伍前排的人身着统一服装，舞姿规整；其余人随心舒展，姿态各异，每个人都面带笑意，没有人纠结舞姿好坏。这份包容轻松的氛围，让我不再局促。渐渐地，我每晚提前到场，主动向前靠拢，跟着领舞认真练习。

坚持锻炼带来的改变显而易见。仅一个月，我的肢体变得灵活舒展，抬臂不再僵硬，多年肩周炎带来的酸痛明显缓解。历时三个多月，左臂已能轻松抬起，反复发作的疼痛基本消失。

三个月的广场舞经历，也彻底改变了我对这项运动的认知。广场舞并非中

老年人专属，队伍里不乏年轻人，男性参与者约占五分之一，不同年龄段的市民都能在此收获健康与快乐。大家自觉遵守文明健身约定，锻炼时间固定在19:30至20:40，避开居民休息时段；各支队伍主动调低音响音量，相关部门也常态化巡查督导，文明健身蔚然成风。

广场舞是门槛较低、易于坚持的全民健身方式。轻柔律动、适度舒展，既能活动筋骨、调养身体，又能舒缓情绪、放松心情。健康没有捷径，运动不拘形式。晚风之下，翩跹舞步，让我收获了健康与从容。愿更多人走出家门，找到适合自己的健身方式，在持之以恒的锻炼中拥抱健康生活，感受市井烟火里的美好。



10月19日，在度假区山东健康集团康之源医养中心活动室内，老人在专心剪纸。
今年以来，我市持续推动养老服务提质升级，不断扩大普惠养老资源供给，健全全域养老服务体系，着力实现“老有所养、老有所医、老有所乐、老有所安”。
本报记者 李政哲 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：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

医者说

一个小动作给膝盖上“润滑油”

□ 丰青宁

不少人都有过这样的感受：久坐之后起身，膝盖会发出弹响，上下楼梯时膝盖发沉，即便在平路上行走，也会感觉关节僵硬。这是膝关节发出的健康提示，关节滑液分泌不足，需要及时养护。坐姿荡小腿这一简单动作，不受场地限制，在办公室或家中都能练习，可帮助养护膝关节。

膝关节好比门轴，运转离不开润滑。关节腔内的滑液就是人体自带的润滑剂，能够减少骨骼之间的摩擦，为软骨输送营养，分担关节承受的压力。长期久坐、年龄增长，都会造成滑液分泌减

少，关节活动随之出现卡顿、酸胀等不适。相关统计显示，55岁以上人群中超半数存在膝关节退行性改变，滑液不足是重要诱因。中医认为膝为筋之府，膝关节健康状况和肝功能密切相关，久坐易阻滞下肢气血运行，再受到风寒侵袭，关节疼痛、僵硬的症状更容易加重。坐姿荡小腿有助于疏通下肢经络，推动气血流通。

练习时端坐在椅子上，单手托住大腿让小腿悬空，保持膝关节放松，小腿像钟摆一样轻柔前后摆动。这个动作能够刺激滑膜分泌滑液，促进下肢血液循环，缓解久坐带来的腿部酸胀与水肿。相关研究表明，每天坚持练习三组，持续一个

月，膝关节润滑状态可提升约20%，关节活动灵活度明显改善。从经络理论来看，荡小腿的动作能够调动腿部多条经络的气血运行。锻炼过程中腿部肌肉交替收缩舒张，发挥肌肉泵的作用，促进血液回流，减轻腿肿腿酸，同时锻炼膝关节周围肌群，增强关节稳定性。该动作和用力抖腿并不相同，动作温和，规范练习一般不会损伤关节，也不易引发肌肉劳损。

练习坐姿荡小腿时，摆动幅度切忌过大，要控制在无痛感感的范围内，一旦出现疼痛就要立刻停止。单侧摆动三十次为一组，每日练习三组即可，工作间隙、居家看电视时都可以开展，十分便

捷。练习结束后，搭配热毛巾热敷膝关节，养护效果更佳。

需要提醒的是，如果膝关节已经出现明显肿痛、活动受限等情况，不可盲目坚持锻炼，应当及时前往医院就诊。日常养护膝关节，还应当避免久坐，合理控制体重，选择舒适合脚的鞋子，做好膝盖保暖，适量补充钙与维生素D。

膝关节养护贵在日常坚持。与其等到关节病变后再寻求治疗，不如每天抽出几分钟练习简易动作，日积月累养护膝关节，让步履更加稳健。科学养护关节，才能长久享受自在行走的快乐。

（作者单位：东昌府区中医院）