

# 跳舞讓你身心都健康

舞蹈是歷史最悠久的藝術形式。早在語言產生之前，人們就用它交流感情、慶祝勝利。如今，舞蹈的意義已截然不同，除了娛樂，更成爲一種積極的健身方式。近期，《更年期》雜誌在綫發表的一項最新研究成果顯示，每周3次舞蹈練習不僅能改善女性絕經後的血脂狀況和體能，還能提升自尊心。

## 跳舞帶來全面好處

巴西聖保羅州立大學研究人員在針對絕經後女性的研究中發現，堅持每周3次、每次90分鐘舞蹈練習16周後，甘油三酯從平均156.5毫克/分升降到131.5毫克/分升，高密度脂蛋白膽固醇（好膽固醇）從平均55.4毫克/分升提高到60毫克/分升；身體協調性、敏捷性、平衡性及步態、肌肉力量等均得到改善；因生理狀態改善，其自尊心也得到提高。研究人員認爲，舞蹈有利于女性保持獨立、高質量的生活方式。盡管舞蹈健身的人群以女性爲主，但其很多好處並沒有性別差異。

提高自理能力。2019年，日本東京都老年醫學研究所發現，相比慢跑、騎自行車等，舞蹈是



唯一能幫老年人提高自理能力的運動。堅持練舞者在散步、洗澡、吃飯、穿衣、如廁等日常活動中需要別人幫助的可能性降低了73%。

降低跌倒風險。2020年10月，瑞士蘇黎世大學和美國哈佛大學陳曾熙公共衛生學院等機構聯合開展的研究顯示，舞蹈使老年人的平衡能力、移動能力和下肢肌肉力量得到顯著改善。老人每周做一次以上的舞蹈運動，就能使跌倒風險降低37%；如果每周頻率爲3次及以上，跌倒風險可降低53%。

增強大腦功能。西班牙《阿貝賽報》今年6月發文稱，祇要堅持跳舞6個月，大腦功能就會得到改善，具體表現爲有效增強大腦感知能力、空間記憶能力，提高記憶力、解決問題的能力及抑制幹擾信息的能力。

輔助降低血糖。美國國立衛生研究院建議，糖尿病患者每周應鍛煉約150分鐘，舞蹈是其中一種不錯的選擇。一般來說，跳舞1小時能燃燒多達300~800千卡的熱量，且無論哪種類型的舞蹈，都能幫助患者實現控糖目標。

減緩疾病發展。英國約克大學、美國帕金森病協會聯合研究顯示，輕、中度帕金森患者每周跳舞1.5小時，可以明顯減緩疾病進展，認知障礙、幻覺、抑鬱焦慮等負面情緒也有所改善。此外，美國愛因斯坦醫學院對比了讀書、寫作、做智力題、玩撲克、演奏樂器及各種體育運動後發現，預防老年痴呆癥的最佳運動是跳舞。

## 三因素決定鍛煉效果

北京體育大學運動人體科學學院教授張一民

說，所有能使骨骼肌收縮并耗能的活動，都可稱作身體活動。從這個角度說，跳舞與走路、跑步、打球、騎自行車等并無不同，也是身體活動的一種，祇要堅持練習，就能獲得提高心肺功能、調節身體代謝等效果。

如果從運動形式上看，舞蹈又與其他身體活動不同。華南師範大學體育科學學院教授盧元鎮說，舞蹈兼具藝術性，需要搭配音樂，強調節奏感，不同舞種更有不同的鍛煉側重。比如，體育舞蹈和廣場舞就有較大區別。

體育舞蹈也叫國際標準交誼舞，諸如華爾茲、探戈、倫巴、恰恰、拉丁舞等，都屬於體育項目，活動量大且標準高。相對而言，廣場舞就隨意很多，以集體舞爲主要形式，以自娛和健身爲主要目的，難度系數低，更沒有統一的標準動作。但這種集體活動也有體育舞蹈所不及的優勢：《柳葉刀-精神醫學》發表的一項大樣本研究顯示，與不運動的人相比，運動人群的心理壓力更小，更不容易抑鬱；在諸多運動形式中，團體運動對減輕心理壓力最有效。

張一民表示，無論哪種舞蹈，決定其鍛煉效果的都是三個關鍵因素，即強度、時長、頻率。強度方面，過大會造成安全隱患，可能導致心腦血管意外等；不够則難以達到鍛煉效果。這一指標通常用心率來衡量，運動時應控制在最大心率的60%~80%，年輕人一般控制在160~180次/分，四五十歲時達到140~150次/分即可，老年人應控制得更低些。從個人感受來說，如果運動時無法順暢與人對話，就說明強度已經達到中等以上。

時長主要指單次連續跳舞的時間。美國耶魯大學涉及120多萬名成年人的研究顯示，每次運動30~60分鐘就能有效降低心理壓力，45分鐘是最佳運動時長；持續90分鐘以上，對心理健康的益處會小很多；一旦超過3小時，甚至會對心理健康產生負面影響。因此，跳舞建議1小時以內，身體素質較好或年紀較輕的人，算上休息間隙，可以堅



持1.5小時。

頻率強調的是規律性，因爲任何運動都必須持之以恆才能見效。按照有氧運動的建議，可每周跳舞3~5次，這也是使心理健康達到最佳狀態的頻率，至少堅持2個月。

## 難度不大也要防損傷

在各種有氧運動中，跳舞經濟實用。除少數真正舞技高超者，其他人祇要能跟隨音樂節奏，隨心所欲擺動身體就夠了。盧元鎮說，廣場舞之所以受到中老年人的歡迎，不在於它編排有多專業、動作有多美觀，而在於它容易“上手”，大家聚在一起，不僅跳出了氛圍，更收獲了心理愉悅。但即便是比較簡單的廣場舞，運動損傷也會時常出現。

2016年，一項針對西安市廣場舞愛好者的研究發現，運動損傷較爲普遍。損傷類型以扭傷、肌肉拉傷、腰肌勞損、髖骨勞損、關節韌帶損傷等爲主，部位主要集中在腰部、膝關節、踝部、頸部、肩部。分析認爲，運動損傷的原因主要是準備活動不足（66.02%）、局部負荷過大（39.32%）、技術動作失誤（30.58%）、疲勞（30.1%），以及衣着不適（33.01%）等。針對上述問題，除了要着重控制運動強度和時長外，專家還建議從以下幾個方面進行改善。

選擇適當舞種。五大身體素質包括力量、耐力、柔韌性、協調性和靈活性。年輕人身體素質較好，可任意選擇自己感興趣的舞蹈；老年人的力量、耐力、協調性等都會下降，因此應選擇難度更小、強度更低、動作幅度不大的舞蹈形式，比如，易于掌握的廣場舞、舞步較慢的華爾茲、具有民間風格的秧歌等。

穿着合適服裝。跳舞時忌穿着硬底鞋、拖鞋，以防扭傷腳；衣褲應選擇寬鬆、全棉材質的，以保證血液循環通暢、利于吸汗。

先熱身後放鬆。跳舞前應進行5~10分鐘的熱身，可以屈膝、壓腿、彎腰、轉腳踝、拉伸四肢、簡單彈跳等。運動完畢，也應做好放鬆，如抖抖腿、伸個懶腰等，促進體內代謝產物的排出，以免出現肌肉酸痛等。

不做高難動作。舞蹈裏的蹲起、跳躍、旋轉等動作對身體協調性、靈活性有一定要求。身體機能衰退的老年人未必都能承受此類動作，建議避免大幅度扭頸、轉胯、下腰，以及轉圈、頭向下等動作。膝關節不好的人做下蹲動作也應謹慎，千萬別強求所有動作都到位、美觀。

日常練力量。很多運動損傷源自局部肌肉力量不足，張一民說，他曾經爲一些自覺膝部疼痛的跳舞愛好者做過身體測試，發現她們的下肢肌肉力量不足，難以支撐連續跳舞1小時以上的運動負荷，由此導致了膝關節不適。他建議，老年人在跳舞之餘，進行一些薄弱部位的力量鍛煉，但應循序漸進、適可而止。

## 夏季吃冰最傷三處

炎炎夏日，不少人喜歡大口喝冷飲、吃冰西瓜等，可給你帶來冰爽的同時也可能給身體帶來“災難”。

**大腦受罪。**當寒涼的食物入口，味蕾會第一時間接收後發送給大腦神經，令大腦出現短暫“凍結”“麻木”，醫學上稱之爲“蝶形神經痛”。人體的蝶形神經節是對冷食敏感的神經，當它們受到刺激時，就會傳遞信號到大腦的特定區域，引發偏頭痛和集束性頭痛。因此，吃冰冷食物時，速度要放慢，讓冰食在嘴裏逐漸變暖一些再咽下。而且，吃的時候，盡量把涼的食物放在嘴巴靠前的位置，因爲口腔靠後的位置是誘發“大腦凍結”的敏感區域。

**腸胃受罪。**喝完冰水，從胃鏡下可以發現，人體的食道及胃壁黏膜顏色會迅速蒼白，表現出缺血的現象。胃黏膜缺血會造成兩種傷害，一是容易受各種病毒或細菌感染；二是黏膜容易出現微水腫，中醫稱之爲“脾濕”，這也是爲什麼有些人貪吃冷飲後容易發生腹瀉、胸悶的原因。非要吃些涼的避暑時，一定要記得不能空腹吃，可選擇有陽光的正午到下午3點前吃。吃冰前，要先吃些其他的東西，如吃刨冰時，最好先吃裏面的其他配料，等冰稍微融化後再吃，這樣會降低冰對身體的刺激。

**肌肉受罪。**常喝冷飲會造成肌肉酸痛是有科學根據的，因爲冰品從咽喉到食道，再經過附近的肌肉及周邊組織，會令局部血管收縮，血流變慢，減少的血液循環無法帶走累積的組織廢物，容易造成附近軟組織的鬱結疼痛。

此外，有過敏性鼻炎、哮喘的人群也應避免快速、大量吃冷飲，以免原發病加重或復發。女性月經前後和月經期間不要吃冰，冰涼食物會導致子宮收縮，使經血難以排除幹淨，造成宮寒和經痛。

## 每周417分鐘，高血壓的最佳運動時長

不少高血壓患者一旦確診就成了運動“絕緣體”，生怕一鍛煉血壓就升高。然而，國際高血壓聯盟發布的《高血壓防治指南》明確指出，除了藥物治療以外，規律運動是重要的降壓措施。

世界衛生組織發布的《體力活動指南》建議，成年人每周至少進行150分鐘中等強度運動，或75分鐘高強度運動。高血壓患者如何科學運動才能達到最佳效果呢？答案是：每周運動417分鐘。近日，山東大學齊魯醫學院針對近6萬人展開研究發現，高血壓患者每周運動每增加1小時，心血管事件發生風險可降低9%；每周超過300分鐘，風險可降低53%；當每周休閒運動達到417分鐘時，心血管獲益才達到拐點。可見，高血壓患者可在安全和力所能及的前提下，每天運動1小時。

建議高血壓患者運動前，先到醫院進行健康檢查和運動負荷試驗，全面了解健康狀況、身體機能和運動能力，以排除運動禁忌證，降低運動風險，然後再進行合理鍛煉。目前，針對高血壓的運動指南，推薦以有氧運動爲主，力量鍛煉爲輔。有研究認爲，有氧運動可幫助平均收縮壓降低4.9~12毫米汞柱，舒張壓降低3.4~5.8毫米汞柱；力量訓練可使收縮壓降低4.3~6.6毫米汞柱，舒張壓降低4.5~5.5毫米汞柱。

所謂“有氧運動”是指人在運動時，供能主要以有氧代謝爲主的運動，即中低強度、長時間、長距離的運動。做此類運動時，普通成年人的心率一般低于150次/分鐘，運動中不會明顯感覺累或氣喘。常見的有氧運動有快走、慢跑、廣場舞、太極拳、氣功等。有氧鍛煉建議每天1小時，可分爲2~3次完成，從低強度運動開始，適應後逐步增加到中等強度，心率可按 $(220-\text{年齡}) \times (40\% \sim 70\%)$ 推算。病情重或體質



較弱的患者，建議找醫生進行相關檢測、評估後，根據個人情況制訂鍛煉方案。對於大多數高血壓患者來說，比較推薦打太極拳、健身氣功、瑜伽等運動，有助降低血壓、放鬆精神、消除疲勞。

高血壓患者還可適當做一些肌肉等張收縮的力量鍛煉，即肌肉收縮時，肌肉長度有變化，肌張力不變的運動。力量鍛煉以中小負荷爲主，選擇大肌肉群、多關節、動力性抗阻鍛煉方式，如彎舉、深蹲、臥推、俯臥撐、仰臥起坐等，以發展力量耐力爲目標，每個動作鍛煉12~20次，2~3組，每周2~3次。鍛煉時，注意呼吸與動作相配合，用力時呼氣，盡量不要憋氣。

最後需要提醒高血壓患者：運動強度宜小不宜大，以放鬆性質的練習爲主；安靜時收縮壓>180毫米汞柱或舒張壓>105毫米汞柱就要暫停鍛煉；若運動過程中出現頭暈、胸悶、胸痛等不適，要及時停止，盡快到醫院就診，以免發生意外。