

步行健身要注意技巧

会门口跳舞的古稀老人谭光秀，言语中洋溢着对秧归花鼓、船工舞的喜爱之情。她称自己是一个“舞迷”，每天晚上胆怯地行走一里多山路前来跳舞，从不间断。去年，她和几位妇女三找村支书，村委会建起了文化广场。

像谭光秀一样的舞迷还真不少，李贵芳、张先菊……36岁的哑巴谢永凤，虽然听不见音乐跟不上节奏，但她的舞姿却比别人都做得好，头道河村妇联主任张秀英有些腼腆地向我们介绍。今年，镇文化站为他们请来三位舞蹈老师，义务传授花鼓舞、船工舞、巴山舞、秧歌舞20多天。现在，每天晚上七点到九点，在广场上跳舞者多达四、五十人，围观学习的人更多。

说起跳舞，邻里乡亲都来了精神，纷纷说舞蹈给村子带来的变化大，农民过上了城镇化生活。村支书韩永安一语中的，农民富了，人均纯收入达2600元，以前吃过晚饭人们常说“走，坐会儿去(打牌)”，现在邻里乡亲每天晚上高兴地喊“走，跳舞去”。最爱打牌的张菊花现在染上了“舞瘾”，每天乐着走两里路上广场跳舞。

头道河村不仅打牌的人少了，争吵扯皮的人也少了。跳舞，成了农民每天必修的重要一课。这，得益于当地党委、政府。今年初，为了让农民“富在所学”，秧归县委、县政府决定把民间舞蹈这项文化工程当做“民心工程”，在全县经济相对富裕的农村进行推广，力求以先进文化凝聚民心，调动农民的生产积极性，促进农民增收。目前，秧归县文化馆已把秧归花鼓舞、船工舞送到了6个乡镇的农民之中，全县掀起了农民学舞热潮。各村也正在积极为村民建设文化广场，仅郭家坝镇就有五个村的文化广场，投入建设之中。农民跳舞，成了秧归新时尚。

(刘紫云/余志红)

科学步行锻炼，不仅可以健身，还能使人健美。因此步行已成为公认的有效、科学健身方法，世界卫生组织也曾有“最好的运动是步行”之说。可是要想达到理想锻炼效果，走路的技巧不可忽视。

首先，走路时要有正确姿势，如头要正，目要平，躯干自然伸直(沉肩，胸腰微挺，腹微收)，这种姿势有利于经络畅通，气血运行顺畅，使人体活动处于良性状态。

第二，步行时身体重心前移，臂、腿配合协调，步伐有力、自然，步幅适中，两脚落地要有节奏感。

老三，步行过程中呼吸要自然，应尽量注意腹式呼吸的技巧，即尽量做到呼气时稍用力，吸气时要自然，呼吸节奏与步伐节奏要配合协调，这样才能在步行较长距离时减少疲劳感。

第四，步行时要注意紧张与放松、用力与借力之间相互转换的技巧，也就是说，可以用力走几步，然后再借力顺势走几步，这种转换可大大提高走步的速度，并且会感到轻松，节省体力。

第五，步行时，与地面相接触的一只脚要有一个“抓地”动作(脚趾内收)，这样对脚和腿有促进微循环的作用。

第六，步行快慢要根据个人具体情况而定。研究发现，以每分钟80至85米的速度连续走30分钟以上时，防病健身作用最明显。

(罗雯)