

纸上课堂

中老年人慢跑入门秘诀 以走的速度跑起来

慢跑是一项有利于身心健康的运动，越来越多的中老年人也喜欢用慢跑来锻炼身体。那么刚开始进行慢跑锻炼时，要注意哪些问题呢？



慢跑前做好热身运动

中老年人慢跑前要做好热身运动，比如蹲起、伸拉、活动关节等动作，这些是老年人跑步前的基本训练内容。除了注意运动前要热身外，也要注意日常的力量训练，要特别加强腿部力量，这样才能更好地起到支撑的作用，并且能很好地保护膝关节。建议中老年朋友们还要做一些徒手的力量训练，比如徒手弓步蹲、靠墙静蹲等，都是很好的训练方法。

此外，大部分中老年人都会使用智能手机，中老年朋友在跑步的时候，应该配一块智能手表或智能手环，可以实时监控心率。

从“跑走结合”开始

刚开始进行慢跑锻炼时，动作要轻柔一些，不要有不舒服的感觉，更不要发生运动损伤。先以中等速度走20分钟到半个小时，看看第二天的感觉如何。然后逐步加快走步的速度，如果没有不良感觉，那就可以进行走、跑交替的训练，比如走3分钟，跑1分钟，每次坚持半个小时。

以走的速度跑起来

慢跑前先做准备活动，保证机体各器官功能的协调，然后以走的速度跑起来。

慢跑正确姿势是两手微握拳，上臂和前臂弯曲成90度左右，两臂自然前后摆动，上身略向前倾，尽量放松全身肌肉，两脚落地要轻，宜前脚掌先着地，防止身体受到震动。

慢跑时最好用鼻呼吸，做到深、长、细、缓，呼吸频率与步伐协调，一般是两步一吸，两步一呼，或三步一吸，三步一呼。

慢跑即将结束要逐渐减慢速度，使生理活动和缓下来，不可突然停止。对于刚刚进行慢跑锻炼的人来讲，每周可跑4-5次，每次15-30分钟即可。

着急和盲目是不少刚刚开始运动的中老年人的共性问题，其实所有的运动都贵在坚持，要循序渐进。

□中老年马拉松教练 秦志刚

段子时间

【快递没收到】

老王气冲冲地来到快递公司投诉：“我刚才出门的时候，发现门上挂着一张卡片，说快递员来送包裹没人，可我明明在家，并没听到有人敲门呀？”工作人员赶紧向他道了歉，并把包裹拿出来给了他。他高兴地说：“等了一周的东西，今天终于收到了。”

工作人员好奇地问：“是什么好东西？”老王答道：“助听器。”

【7.8元的鞋子】

老刘去了逛街，看到一双鞋，便对服务员说：“把这双7.8元的鞋子拿给我试试。”

服务员：“对不起大爷，7.8折扣，折扣后的价格是784元。”

老刘：“哦，我只是随便看看。”

智慧树

【脑筋急转弯】

1. 你能做、我能做、大家都能做，一个人能做、两个人不能一起做，这是做什么？

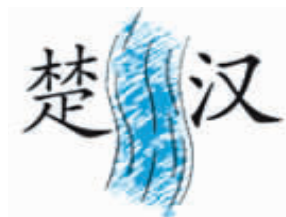
2. 一只体长20厘米的灰螃蟹和一只体长30厘米的红螃蟹赛跑，哪只螃蟹会赢？

3. 大雁为什么要飞到南方过冬？

4. 在一餐厅里有两对父子在用餐，每人叫了一份70元的套餐，付账时只付了210元，为什么？

5. 有一块天然的大理石，在8月1日这一天，把它扔到松花江里会有什么现象发生？

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

课堂内外

学山水画 三个步骤打好基础

山水画作为气势磅礴的国画代表，其借景抒情的特点更适合心境成熟的长者，可从中抒发对生活的透彻理解。而恰恰是这种特点，我喜欢上了山水画。对于初学者来讲，三个步骤可打好基础，并能更快地掌握山水绘画的诀窍。

内养兴趣树立信心

兴趣是最好的老师，如若对山水画作有着由衷的热爱，在学习的道路上，便不畏遇到阻碍。当然了，必须是从内心喜欢才能在生活中留心观察，久而久之，兴趣成为习惯，好的美景便能信手拈来。与此同时，兴趣和信心是共生共存的，兴趣的沉淀是信心的最好来源，当信心树立之后，兴趣也会大增。

确立阶段性目标

对于初学者来说，明确阶段性目标，将有助于山水画的技艺更快提升，并且在阶段性的进步中感受到成就感。我在初学时，在老师的指导下，明确了在规定时间内掌握基本线条、色彩等技法，之后进一步理解山水的意境，并深入到更深的层次。

系统学习有根有据

扎实功底是技法延伸的基础，想要在画卷中笔随心动，则需在完成阶段性目标之后，为山水画打好基础。在了解了山水画的进程、传统技法以及艺术特点后，还要学习相关知识，融入画境，进而达到融会贯通、自由创作的目的。

通过系统学习基本画技，才会在使用技法时有根有据，借助于画卷中墨色、线条、色彩的处理，将会让画卷变得尤为生动。

□中老年书画爱好者 钱毛毛

炫耀一刻



国画《知秋》

作者 高忠林

与您约稿

秀出书画佳作，分享诗歌、散文等，欢迎提供原创图文。文章字数在300-800字之间；书画图片大小在1M以上，并注明姓名及联系方式。作品请发至1372136484@qq.com。



国画《远瞩》

作者 于丹



国画《铁骨傲霜》

作者 陈重