

■业余高手

长辛店镇工会工作者石建： 会走才能走出健康

□本报记者 余翠平

“健步走不但能促进骨关节健康，增加人体免疫能力，放松心情、提高心肺功能，还能享受大自然的美丽风景，真的是非常简便的一项健康运动！”丰台长辛店镇总工会副主席石建对记者说。

今年45岁的石建是从去年开始健步走的，每天下班后，她回家吃过饭，都会换上舒适的运动鞋，绕着园博园健步走。

“健步走不同于跑步等高强度运动，健步走爱好者只需要准备一双合脚的普通运动鞋就好了，保证在健步走期间脚部的舒适为宜。爱好者不必购买昂贵的名牌跑步鞋，那样不仅浪费而且不利于进行健步走。在场地的选取上，可以选择诸如环湖公园等场地开展健步走运动，应当保证场地内道路宽敞、车流量较少，且照明适宜。”

刚开始时，石建连续走5000步都觉得很累，回家后疲倦得不

得了，慢慢的，随着走得多了，越来越轻松。

石建说，很多人健步走多在傍晚或是夜间的道路周围进行，她也经常如此，此时光线不足容易引发交通事故。故而健步走爱好者应当选择橙、黄、红等辨识度较高颜色的服装，还可以选择有荧光警示条的运动服，可以大大减少意外的发生。而行走的速度要根据自身的体能状态，每天快走半小时至40分钟，走到“细汗微出”，“年轻人心跳一般不超过130次/分，60岁以上的老年人不超过120次/分。以每分钟120至140步、心跳120次为宜，强度以感觉呼吸、心跳有点加快，微微有点出汗为准。”

“不少喜欢健步走的人一开始还能做到抬头挺胸，但是后来慢慢变得‘弯腰驼背’，长期下来，肩颈难免酸痛不适，尤其是对于有腰椎疾患的人更不适合这样健步走。”石建说，“走路时，

身体尽量要挺直，颈椎、脊椎成一直线，眼睛不要往上看或者往下看，最好能直视前方。这个时候要注意肩膀放松，不要刻意保持一种固定的健步走姿势，以免颈肩部出现不适。”

“有的人健步走的时候喜欢晃动自己的手臂，觉得这样做更能增加运动量，让上肢也得到有效锻炼。”石建说，“健步走的时候，如果手臂摆动幅度过大，但又不能与步伐保持一致，反而会降低健步走的有效锻炼水平。慢慢的会越走越累，越走越慢，甚至拉伤腿部肌肉，造成韧带慢性劳损。”

“手臂放松，让手腕自然的前后摆动。大腿、小腿自然用力，就能走更远且较久，也不会脚痛。喜欢步行摆手的人可以采用五禽步行法，简单地讲就是步行时模仿白鹤展翅做臂展运动，有助于锻炼呼吸系统，增加肺活量；模仿熊行做腰部的扭动



锻炼，有助于腰部及脊椎的保健；行走的时候模仿鹿伸转颈部，有助于预防颈椎病，提神醒脑；模仿猿猴摘桃献果的姿态行走，有助于预防肩周炎和鼠标手；模仿猛虎睁眼，脚趾抓地行走，有助于肝肾的保健。”

今年10月份，石建参加了121健步走，在半个多月时间内，走了10万余步，最终获得了三等奖。

“能够参加这样一个活动，也觉得很有趣呢，随着走得多了，每次走起路来都轻便得很，而身体也越来越好，很少生病，在轻松愉悦中，收获了健康，健步走真是不错的运动！”石建说。

■职工体育

顺义劳模 赛羽毛球

本报讯（记者 张江艳）11月18日，近50名顺义区劳模、劳动奖章获得者齐聚顺义马坡新城羽毛球馆大秀球技。这场羽毛球赛是顺义区总工会为丰富劳模生活而专门精心组织的，比赛现场反响热烈，劳模们比出了水平，赛出了友谊。

北京怀柔科学城 办徒步健身活动

本报讯（记者 崔欣）近日，怀柔科学城总工会联合组织区内企业50人在慕田峪长城开展了以“我运动、我健康、我快乐”为主题的职工徒步健身活动。

据了解，此次健步走活动带动了职工的健身热情，不仅使大家在紧张的工作之余放松了心情、陶冶了情操、锻炼了身体，还架起了各企业单位之间沟通的桥梁。下一步，怀柔科学城总工会联合会将深入开展各类职工活动，进一步丰富广大职工的业余生活。

■体育资讯

惠若琪称即将退役

本报讯 尽管早有预感，但告别的日子还是来了，里约奥运会女排冠军惠若琪日前参加活动时亲承即将退役。近日在参与南京全民健身中心塑像揭幕仪式的惠若琪接受南京本地媒体采访时表示：已有退役规划，会找个合适的机会跟大家公布！

虽然在2017-2018赛季中国女子排球超级联赛江苏女排大名单依然有惠若琪的名字，但至今，惠若琪仍然没有上场，甚至未随队征战，反而频频出现在公益活动的现场，这也让人们开始有了一些准备，是不是到了说再

见的时候。

果然，近期出现在公众面前的惠若琪，终于亲口承认即将退役：“从奥运会回来以后，自己身体条件以及体能已经明显很吃力了。新赛季已经跟教练沟通过了，然后这个赛季（排超联赛）也不会参加了，之后可能也会找一个合适的机会跟大家公布一个退役的打算。”

在运动生涯中，惠若琪为中国女排作出了诸多贡献，7颗钢钉，二次心脏手术，带着这样的伤病，她带领女排拿到了里约奥运会的冠军。（艾文）

■赛事推荐

足协杯决赛第二回合
上海上港VS上海绿地申花 11月26日20:00



足协杯决赛： 博阿斯 最后的机会

□本报记者 段西元

本周日，足协杯决赛第二回合比赛将在上海八万人体育场进行。首回合上海申花主场1:0险胜上海上港，第一回合比分并不大，这给第二回合比赛留足了悬念。

第一回合比赛让人大跌眼镜，最让人吃惊的是“土帅”吴金贵完全牵着大牌洋帅博阿斯的“鼻子”走。上海上港今年重金请来的洋帅博阿斯，在本赛季的比赛中给人印象最深的是他的“戾气”，这位葡萄牙知名教练在赛后新闻发布会的表演远比他在职场上的指挥更为“精彩”，我们已经数不清上港队这个赛季与多少个对手发生了“矛盾”，也记不清博阿斯多少次指责裁判员了。

博阿斯给人的感觉是他高高在上，不太瞧得起中国足球、亚洲足球，他把自己当成了救世主，而现在最需要挽救的恰恰就是他自己。上海上港队三线作战都直指冠军，但他们已经丢了两个最重要的冠军——联赛和亚冠。特别是亚冠联赛丢的令人遗憾，在淘汰了最强大的对手恒大之后，面对实力一般的浦和红宝石，博阿斯和他的球队显得束手无策。浦和队布下了一张大网，让胡尔克和他的同伴只能在“网中”挣扎。

足协杯决赛首回合战术，吴金贵采用了和浦和红宝石几乎相同的战术，而博阿斯竟然依然毫无办法。这并不是一位名帅应该表现出来的能力，花这么

多钱请他来，就是要处理这种问题的。

足协杯第二回合比赛，又将是一场矛与盾的较量。对于吴金贵来说，他很可能将防守反击的策略贯彻到底，因为上港队很难在一周内就找到对付“摆大巴”的“灵丹妙药”。申花队的关键点是开场不要丢球，一旦比赛前20分钟球门就失守，上港队的进攻浪潮会更加凶猛，如果守住了上半时，申花队几乎可以说摸到了冠军奖杯。上港队除了要争取更多进球外，防守也不能疏松，因为他们没有得到一粒客场进球，若被申花队再度偷一个进球，意味着上港队需要在主场进三个，以上港队现在的攻坚能力，这简直是“天方夜谭”。

曝拉尔夫不回巴甲重返中国

本报讯 已经告别北京国安的巴西中场拉尔夫，他的下一站有了一些眉目，巴西媒体《UOL》昨日报道，拉尔夫将不会重返巴甲，他将与一家中国俱乐部签约2年。

巴西媒体介绍称，33岁的拉尔夫没有和北京国安达成续约协议，并在最近已经离开了国安俱乐部，不过他与中国另外一家俱乐部进行了谈判，未来应该会签下两份两年的合同，不过这家俱乐部的名字没有透露。

拉尔夫在离开北京国安后，巴甲球队欢迎他的呼声也很高，不过他更想回到老家科林蒂安，为此拒绝了圣保罗的邀请，此外他也与格雷米奥、米内罗竞技进行了谈判，不过最终拉尔夫还是倾向回到中国踢球。巴西媒体称除了经济方面的优势，拉尔夫对于中国的生活也很适应，在国安的两年时间拉尔夫都是首发，对俱乐部状况也很满意，在



他离开北京时还有数百名球迷来送别。

巴西媒体同时提到了与拉尔夫一同来到国安的奥古斯托，后者与国安续约3年，新合同到2021年，他将成为施密特手下的重要球员。（马塔）