

广场舞，你跳对了吗？



东风送暖，正好用一曲广场舞开启春日健身。

作为群众性健身舞蹈活动，近年来广场舞蓬勃发展，全国参与人数超1.2亿。全国广场舞健身活动推广委员会组织创编并推出了多民族、多类型、适合不同水平的大众健身舞蹈，例如具有藏族风情的锅庄舞、韵律舞蹈花飞舞等。记者近日采访了全国广场舞健身活动推广委员会竞赛裁判委员会主任、北京体育大学教育学院教授马鸿韬，请他讲解如何科学跳好广场舞。

跳前避免“三忽视”

许多广场舞爱好者存在“三忽视”：忽视热身致肌肉激活不足，忽视科学着装影响表现，忽视场地选择增风险。

为避免运动损伤，跳前最好进行5—10分钟全身热身，重点活动膝关节和脚踝，如头左右前后屈伸放松斜方肌；肩轴绕环激活盂肱关节；展肩扩胸改善肩关节灵活性；骨盆时钟运动激活深层核心肌群；膝关节屈伸促进滑液分泌；脚踝关节屈伸增强灵活性。

着装上，春夏穿缓震透气防滑的运动鞋、舞蹈鞋，服装选速干透气舞服、短袖；冬季穿防滑加绒运动鞋、高帮舞蹈鞋，服装选轻便保暖速干衣，外搭轻便羽绒马甲，护具按需搭配。

环境评估方面，地面优先选塑胶或专业舞蹈木地板，其次选平整广场地砖或公园平地，避开坑洼等地；远离机动车道，选氧气足、绿化好的地方，避开马路旁等场所。夏季选早晚，冬季避风口选背风向阳处。

跳时防止关节磨损、肌肉劳损

在广场舞锻炼中，有人觉得跳得越久越好，但过度锻炼会致关节磨损、

肌肉劳损，甚至诱发心血管问题。享受广场舞时，要建立科学锻炼认知：健康在于持之以恒。

其一，把握运动强度与幅度。心率保持在 $(220 - \text{年龄}) \times 60\% - 70\%$ 区间，气喘大汗时调整节奏。单次练习小于1小时，可用“40分钟锻炼+5分钟休息”模式，中途补水，每周至少两天休息。动作以低冲击为主，转体不超45度，蹲起大腿与地面夹角不小于60度，保持颈椎曲度，转换动作先稳核心，跳舞时保持身体稳定。

其二，注重呼吸调控。用鼻吸气、嘴呼气，依音乐节拍调整，快节奏或爆发力时用“哈”声呼气。能说话但不能唱歌，说明运动强度刚好，说话断续则减慢动作。

其三，控制音量与环境。户外音量不超60分贝，室内50—55分贝。与舞友保持1.5—2米距离，人多时调整队形，让大家都舒展。

跳后科学有效恢复

享受广场舞健康益处时，许多爱好者常忽略运动后科学恢复，而有效恢复能提升效果、降低损伤风险。

跳完别急停，慢走或轻缓舞步5—10分钟，助身体“降温”，让心率、体温平稳，防头晕腿软。

充分拉伸主要肌群，如弓步拉大腿、站姿转体扭腰髋，配合深呼吸放松。

依出汗量补充电解质饮料、碳水化合物（香蕉等）和蛋白质（酸奶等），忌冰饮、高脂食物与酒精，优选天然食材。

保证7—8小时优质睡眠，睡前2小时不剧烈运动；与舞友互动、记录收获，保持好心情。

跳舞录视频，结束后回看对比找不足，睡前闭眼默想动作流程加深记忆。

据《人民日报》

春分减重正当时！为什么说春分是减重黄金期？

今天是春分。春分时节，天地阴阳平衡、万物蓬勃生长，人体也随之进入一年中代谢较为旺盛的阶段，身体会出现一些明显变化。

第一，阳气升发，代谢加快。《黄帝内经》指出，“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。对人体而言，经过一冬的休养，人体阳气已充分升发、运转旺盛。这股升发之气是生命活动的原动力，能有效推动气血运行，就像给身体注入更强的动力，为消耗脂肪提供了生理基础。

第二，气温回升，排浊顺畅。随着天气转暖，肌肤腠理逐渐舒展，体内代谢产生的废物和多余水分能够通过汗液或不显性蒸发的形式排出体外，减少体内“垃圾”的堆积，有助身体变得

轻盈、苗条。

第三，肝气疏泄，气机条达。春季肝经当令，春分时节，肝气随春气疏泄，全身气机更加平和条达。中医认为，肝主疏泄，能够调畅全身的气机。气机通达，则津液、血液运行无阻，痰湿、瘀血等导致肥胖的病理产物就很难聚集。同时，情绪的舒畅有助于避免压力导致的暴饮暴食，也就是人们常说的“压力肥”。

中医讲“天人相应，天人合一”，健康减重要顺天应时，根据自然规律调节人体的活动，以达到人与自然的和谐统一。我们应该顺应春分时节这股向上、向外、更新的趋势，选择合适的方案，顺势调理，可达到事半功倍的减重效果。

据“健康中国”微信公众号

中国研究团队实现肺癌治疗新突破

治疗一种特别棘手的肺癌，中国医生找到了新办法。广西医科大学附属肿瘤医院19日介绍，一项重磅研究成果，近日发表在全球影响因子最高的肿瘤学期刊——《临床医师癌症杂志》(CA: A Cancer Journal for Clinicians)上。这是该期刊创刊76年来，首次刊登由中国学者主导的此类研究。

据介绍，简单来说，有些肺癌患者体内，不仅有导致癌细胞疯狂生长的“坏基因”(例如EGFR突变)，还同时存在让治疗失效的其他“捣乱基因”(例如共突变基因)。以前，这类患者单纯靶向治疗效果往往不理想，是临床治疗中的“老大难”。

面对这个难题，中国研究者转换思路：既然“敌人”狡猾，那就来个“组合拳”。他们尝试

将“靶向治疗”(好比精确制导弹)和“化疗”(好比覆盖面广的重火力)联合起来，一起对付这些难缠的癌细胞。

这项名为ACROSS2的研究结果显示，这种“靶向+化疗”的联合治疗效果显著，为这类治疗棘手的肺癌患者带来了新的治疗希望。

值得注意的是，在这项中国多中心研究中，作为最主要完成单位之一，广西医科大学附属肿瘤医院呼吸肿瘤内科团队扮演了极为重要的角色。该研究对患者筛选要求极高，还需要长期跟踪随访，但广西团队克服困难，精准地完成了患者入组和随访，并保证了数据的完整和准确，为最终研究结论提供了关键支撑。

据中新网

AI“一键生图”创作者享有著作权吗？



从生态安全到数字前沿，法治始终紧跟时代步伐。在已经揭晓的“新时代推动法治进程2025年度十大案件及十大提名案件”里，就有关于AI“一键生图”引发的侵权纠纷案。案件的判定，为AI衍生作品的知识产权保护划定了清晰边界。

2024年10月，崔某在某图片生成软件中，通过输入一段描写自然美景的文字，一键生成了四张风景图片，并将其发布在个人社交账号。第二天，崔某发现某文化创意公司在其运营的公众号中，使用了四张图片中的一张作为配图，并取名为“霜降图片分享”。

2024年12月，崔某就这张图片申请了著作权登记，并获得了作品登记证书，随后将该文化创意公司诉至法院，要求其停止使用该图片，并赔偿经济损失1万元。

生成的图片，崔某是否享有著作权呢？承办法官了解到，崔某使用的软件是一款向社会公开的用于一键生成图片的AI

软件，使用者仅需输入文字提示，无需参与绘图、调色、构图等具体创作环节。

法院审理认为，崔某在创作过程中，高度依赖AI软件的技术功能，未投入过多的自我审美意识和创造工作，其仅输入了一段描写霜降节气的场景，对生成后的图片也未进行过手动修改和参数调整，软件自动生成的具体图片并不在崔某思想的控制范围内，崔某通过软件文生图的功能创作图片，没有付出与传统创作图片相称的智力性劳动。

知识产权保护作者独创性的思想，鼓励创新创造，科技可以成为创作便利的工具，但不能替代作者的独创性思想，通过AI软件一键生成的图片缺少作者的独创性表达，与作者自主创作的图片具有本质区别。最终，法院依法作出判决，认定案涉图片不属于受著作权法保护的独创性作品，驳回崔某的诉讼请求。宣判后，双方当事人没有上诉。

据央视新闻客户端