



骑上马背，身心皆宜 摄影 / 石英



## 骑上马背 身心皆宜

撰文·供图

赵友苓

马术运动是一项身心皆宜的运动。英国首相温斯顿·丘吉尔就热衷于马术运动，从打马球、赛马，直到后来骑马驰骋疆场。他的名言是：

“在马鞍上的每个小时都不是浪费。”在军校学习的年轻时代，丘吉尔常为了租到最好的马不惜倾囊而出。他回忆说，一生中让他感到最快乐的事就是骑马。

骑在马背上，当你高高在上，直颈抬头，目视前方，展胸挺背，脚跟向下，伸展双腿，气定丹田，自然而然就找到了自信的感觉。特别是当骑马穿过空气清新、波动起伏的牧场和茂密的森林时，内心的愉悦会油然而生。

马，是来自远古高贵而有灵性的动物。它可以与你自由自在地漫步，也可以带着你有节奏地踏着舞步小跑，还可以和你一起像飞一样

奔驰。

马术运动是一项男女老少皆宜的运动，有的骑手在十几个月大时就已经开始参加马术比赛，而70岁高龄的骑手参加奥林匹克等国际比赛并获得冠军也并不算稀奇事儿。马术运动是唯一一项由人和动物共同完成，同时也是一项为数不多的男女同场竞技的奥林匹克比赛项目，在马背上巾帼不让须眉是实实在在可以做到的。不但如此，残疾人在马术运动中也可以发挥自己的最佳表现，即便是失去双腿仍然可以自如地跳马背上的芭蕾——盛装舞步。

在测试所有奥林匹克运动会运动员的身体素质时发现，马术运动员的综合水平总是居于前5名。这是为什么呢？

骑马需要调动身体大量的肌肉以特定的方



式运动，构建了骑手完美的体格。骑马还是主动运动与被动运动相结合的运动。马的体重一般情况下是骑手体重的近10倍，马在运动时肌肉的爆发力量远远大于人本身。因此，骑手在马背上，即使没有主动去运动，随着马的运动步伐，身体也会随之上下起伏，全身所有的骨骼和肌肉以至内脏都将不由自主地处于运动状态。所以，骑马后你虽不觉得非常疲乏，但半小时骑马的运动量却相当于打了一整场篮球赛所消耗的热量。

骑马到底有哪些具体作用呢？第一，骑马可以有效消耗身体的脂肪，强健胸部、腹部、臀部和腿部的肌肉，达到绝美的塑身效果。第二，在有效的内脏按摩中，沉积在血管壁上的胆固醇得以清除，同时还能强健心肌，减少心血管疾病的发生。第三，胃肠道蠕动得到加强，从而改善消化系统的功能。第四，骑马可以促进气血循环，使身体达到内外协调而神采焕发。此外，经常进行骑马锻炼还能提高人体的免疫力。

德克萨斯A&M大学的丹尼斯·西格勒博士（Dr. Dennis Sigler）主持了一项对骑马活动的研究，该研究成果发表在国际学术杂志《运动科学》（*Exercise Science*）上。研究首次揭示了



左上：丘吉尔骑马

右上：加拿大大奖赛冠军Michael Elder教女儿Jackie骑马  
供图 / Elder Equestrian 爱尔德马术

下：70多岁的陈丙丁先生参加加中马术、赛马及马球协会的马术体验课  
摄影 / 石英

加拿大大奖赛冠军Michael Elder教女儿Jackie骑马 供图/Elder Equestrian 爱尔德马术



骑马活动的诸多益处，并对一些常见的骑行活动对能量的消耗进行了量化分析。西格勒博士说：“众所周知，骑马是很好的运动，而我们的研究结果更证明了这一点。在以慢步、快步和小跑的

骑乘中，45分钟燃烧的热量高达200卡路里。如果做一些运动量更大的项目，如截牛或西部驾驭术，在整个骑行过程中每分钟消耗的热量为近7卡路里。”西格勒博士认为，骑马可能是那些无法承受其他活动的人运动解决方案。“有些人的关节无法忍受慢跑，但如果他们选择骑马，那么每天就可以燃烧400卡路里，那也是一个不小的量。骑马也是改善

儿童肥胖症的绝佳方法。”

在骑马运动中，注意力需要高度集中，因此能够有效地训练骑手的敏捷和协调能力以及在紧急状况下处理问题的应急能力。在磨砺骑手骑乘技巧的同时，更重要的是激发骑手的勇气、控制力、耐心、坚持、竞争力和团队配合精神。马术运动中人和马不仅是控制与被控制的关系，更重要的还是相互信任的伙伴关系。

马术运动不但可以强健体格，培养意志力，还对精神和心理上有诸多的良性作用。骑马可以改善睡眠，缓解精神压力，舒缓内心的紧张，增强自信心及消除疲劳，对抑郁症也有一定的缓解作用。

“与动物共处，可以改善情绪的激素5-羟色胺（serotonin）的水平会增高”。为了证明这一假说，英国马协（The British Horse Society, BHS）委托布莱顿大学开展了一项关于休闲骑乘对身体和心理益处研究。通过对1200多名骑手进行调查，他们发现超过80%的被调查者报告说，骑马使他们感到“非常”或“极度”开心、放松、幸福或积极向上。

至此，你可能觉得马术运动的好处已经超出你的想象，但是还不仅仅如此。据在希腊神话中的记载，医神阿斯克勒庇厄斯（Aesculapius）将无法治愈的病人放在马背上使其精神振奋。早在公元前5世纪，古希腊就利用马来为受伤的士兵做康复治疗。

美国马背康复诊疗协会（The American



马术治疗

里斯·哈特尔

Hippotherapy Association, AHA)将马术治疗(horse therapy或equine-assisted therapy)定义为以马作为治疗工具,利用马的规律性运动模式及人马之间的互动,对各种功能性障碍和神经肌肉疾患病人的身体、心理、认知、社会化及行为障碍进行的一种康复治疗手段。马术治疗作为治疗自闭症儿童的一种妙方,已初为人知。残障儿童与马相处会感觉放松,从而有助于他们打开心扉。

提到马术治疗,不可不提的是里斯·哈特尔(Lis Hartel)。里斯是一位丹麦马术爱好者,出生于1921年3月。1943年,她不幸罹患小儿麻痹。在接受手术及物理治疗后,可以借助拐杖勉强行走,但她并没有因此放弃她所爱好的骑马运动。当她重回马背,发现自己的背肌肌力及下肢的协调性明显改善。1952年,里斯作为在奥林匹克运动会历史上第一位在单项赛中与男性选手同场竞技的女运动员,参加了马术盛装舞步比赛并获得银牌。而在1952年以前,奥林匹克运动会中的盛装舞步比赛只有具有尉以上军衔的军官才可以参加。里斯的传奇让英国人开始关注骑马对残障者的益处,并由此推动了马术治疗的发展。

马术运动有这么好处,如果你有时间,就



请骑上马背;如果你有孩子,也让他们来骑马。对于孩子,你不仅仅是投资他们骑马的本身,你还要让他们学会在疲惫想放弃的时候选择坚持,让他们学会自律和控制,让他们学会照顾自己的身体,让他们学会团队配合,让他们在没有取得所期望的成绩的时候选择继续加倍努力,让他们懂得只有日以继日地练习才能获得奖牌,让他们的业余时间在马场度过而不是面对手机或电脑屏幕……简而言之,骑马给孩子们一个机会去开发对他们一生都受益匪浅的品质。

(责编 桑新华)



儿童小马比赛 摄影/韩笑