



腰痛盯上了学生党 腰肌劳损“年轻化”怎么办？

本报记者 丁梦婧

很多年轻人不太会重视腰肌劳损这事，总感觉离自己远得很。但在健身教练许峰看来，腰肌劳损的人群已越来越“年轻化”了。“大的不说，就是我的学员里也有不少腰肌损伤的，年纪最小那个是1995年的。”许峰说，1995年出生的姑娘王文不仅有腰肌劳损还有轻微的腰椎间盘突出。

续剧，坐姿还随心所欲地来。时间一久，腰就出现问题了。事实上，王文的医生叮嘱她平时坐姿要端正，不要久坐或久站，弯腰的时候注意些。

上班族何卉也有腰酸、腰痛的情况，但她没有选择就医，“我觉得我的腰应该还好的，只要时时伸腰或以拳头击打腰部就能缓解了。”叶坚中不赞同何卉这样的做法，“因为多数人所患的都属于慢性腰肌劳损，作为一种慢性疾病，很多人过了疼痛期便不再把它当回事。可是再次发病时，就不是通过简单的休息就能够痊愈的了。”

腰肌劳损首先会导致病人劳动能力下降，不能长时间工作。而且由于会反复发生，患者时常会腰背部肌肉僵硬、酸软无力，阴雨天尤其明显，腰部功能明显下降，而且还会导致腰椎间盘突出症发病几率增大。如果你有腰肌劳损了也不要太担心，除了及时就医了解病况，平时注意腰部保暖，避免过劳、久坐久站等，还可以做一些运动来加强腰背肌的功能性锻炼，防止肌肉张力失调。

在邵逸夫医院康复科工作的叶坚中医生表示，腰肌劳损、腰椎间盘突出，的情况在年轻人中确实有不少，“有的孩子腰部肌肉硬得像石头，有的甚至连腰椎正常的弧线也消失了。”

腰部是我们稳定脊柱，上下肢力量传导的重要区域。“我们腰部有很多肌肉，比如胸最长肌、腰髂肋肌、多裂肌、腰大肌、腰小肌、腰方肌等。所以出现问题的概率会比较高。”许峰说，“腰的好坏决定着你的运动表现。”

那么腰肌劳损又是怎么造成的呢？这个原因倒不难解释，除了长期反复的腰部过度运动，长时间保持一个姿势也会让腰部肌肉过度劳累，比如久坐或者久站。因为这样一来你的腰背肌肉紧绷，会造成局部积聚过多乳酸，抑制腰肌的正常代谢，时间一长就发展成无菌性炎症，引起疼痛。

道理大家都懂，那怎么还会有不少年轻人患上腰肌劳损呢？

许峰说，像王文这样的大学生，平时也没有从事过强的体力劳动，但往往有个坏习惯，能在寝室坐着追一天的连

链接>>>

以下是许峰教练推荐的三个运动，你可以选择适合自己的那一项。

一：游泳（蛙泳为主）

既燃脂，又护腰。



二：臀桥

放慢速度，抬至最高点时停几秒至十秒均可，每组做15个，做3组，每天坚持训练一次。



三：小燕飞

有三种姿态，任选一种即可，每次停留数秒钟，然后还原趴地休息20秒接着做动作，做20下左右为一组，做2-3组，需要每天坚持练习。



是歌手、段子手，还是“体育课代表”？ 穿着秋裤教大家健身的恐怕只有李健了

本报综合报道



李健以自己的原创作品《异乡人》回归了《我是歌手》舞台，无论是舞台上的动容演唱，还是场外爆发的“段子手”属性，都令观众津津乐道。他被称为“最会唱歌的段子手”、“行走的活弹幕”。而今，众人眼里的男神李健又向大家展示了他的另一个身份——健身教练。

翻开李健的微博你肯定会大吃一惊，满屏都是健身教学，李健自称“体育课代表”穿着秋裤用视频的方式向大家示范自己平日健身的方法。画风突变让一众网友措手不及，纷纷质疑自己是不是“粉”了一个健身教练，还是一个不按套路出牌的健身教练。

众所周知，西装虽能凸显气质，但对身材的考验也显而易见，但近年来，李健在舞台上越来越多地穿西装了。李健表示自己是从三年多前开始健身，现在身体变得更为灵活，通过激活身体的各个机能，让人保持良好的形

体与状态。“穿衣显瘦脱衣有肉”正是他这三年来的健身成果，他更在访问中开玩笑说健身让他“学会自恋”。但更为重要的是，他希望大家能在忙碌的工作之余不忘锻炼身体，收获健康和更好的精神状态。

李健推荐大家的“自重健身训练”很适合时间紧迫却想健身的人。他说：“健身有很多种不同的方法，通常狭义来讲健身会借助器械完成，从而忽略自身体重，这套‘自重训练’简单可行不易受伤，对场地没有特殊要求。”

如果你看完他的这段17分钟视频就会发现，对于一点基础都没有的人来说，能将视频里的动作做到60%就已合格，即使做完整套练习也不会超过半小时。”虽分享了自己好身材的秘法，但李健并不推崇盲目锻炼，“锻炼不是永远都是对的，如果没有休息好就应该停止，这是一种内耗，单纯消耗自己是没有意义的。”

延伸阅读>>>

穿着“秋裤”健身合适吗？

细心的网友们都注意到了李健在健身视频中的穿着，简单的帽衫和稍显宽松的“秋裤”。我们去健身房时总会看到大家穿戴着各种齐全的装备，但像李健这样穿会不会太随便？

紧身衣、短袖、背心、“秋裤”……哪个更适合在运动时穿？

通常我们健身时穿衣以舒适为主，再考虑散热性和舒展性。男士们的健身穿搭通常以T恤、短裤为主，上器械去训练可以穿上长袖、长裤，避免汗水汗腿直接接触器械表面。“秋裤”有一定的舒展性，看来还是符合条件的。

另外，建议着装不要太过紧身，以免造成束缚感，不利于运动。而女士在这基础上不要忘记穿戴运动内衣。