

想要有好腰,姿势是关键

舒服的姿势伤人越深,可别再学“北京瘫”了

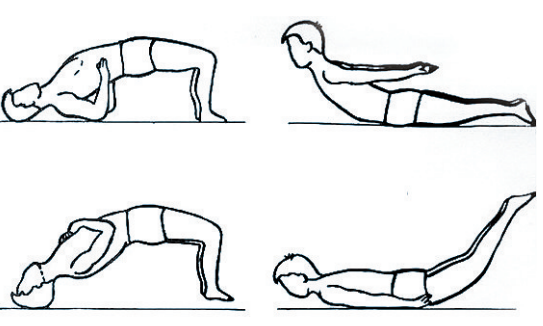
本报记者 梅杰 综合报道

“北京瘫”,又叫“葛优瘫”,是一种坐姿,形容北京孩子没坐相儿。但在现实生活中,不只是北京人,现在的年轻人都会有意无意间出现“北京瘫”坐姿。虽说“北京瘫”确实很舒服,但事实上,越舒服的姿势可能伤人越深。

“北京瘫”半躺姿势最伤腰

记者了解到,腰椎之间有一块叫椎间盘的“弹簧片”,质软,被一个个纤维环包裹着,可以让脊柱弯曲。半卧位时,腰椎会因缺乏足够支撑,导致原有弧度被改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出。

对此,省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇表示,若长时间处于不正确的姿势,经常受压或拉伸,“弹簧片”外的纤维环可能破裂,里面的东西就会膨出,碰到神经,引起腰臀部及下肢疼痛、麻木,即为腰椎间盘突出症。



人平躺时,腰椎间盘承载的压力最小;站时次之,此时头、躯干、上肢的重量最终传到脚弓;前倾坐位时,头、躯干和上肢的重量集中在腰椎,只有这一个孤零零的支撑点,此时腰椎间盘承载的压力最大。因此,长期的伏案工作或不正确的坐姿,很容易让人出现腰部肌肉的酸胀、疼痛。

4种“舒服姿势”伤人最深

看似舒服的懒散姿势可能造成肌肉、骨骼、关节慢性劳损,日积月累就会导致颈椎病、高低肩、腰椎病、长短腿、足踝病等疾病的暴发。常见的脊柱侧弯、椎间盘突出患者,多数都习惯以放松、懒散的姿势站立、坐卧。

“令人担忧的是,不少患者忽视疼痛的警报,不去就诊或不认真治疗,不良姿势没被及时纠正,结果导致脊柱侧弯

弧度加深、椎间盘继续膨出,影响内脏功能。”陈宇说。

伤人的姿势除了“北京瘫”,还有坐跷二郎腿、“稍息站”、单肩背包、睡觉把腿垫高等。有些人一坐下来就会跷起二郎腿,长此以往易造成骨盆倾斜,导致长短腿,影响腿部血液循环。有些人工作时需要长期站立,爱将重心放在一条腿上,腰部歪斜,短时间内比双腿用力舒服,但腰椎两侧长期受力不均可能导致腰疼背痛。还有不少女性爱背单肩包,走路时为防包带滑下,下意识地抬高一侧肩膀,久而久之可能导致“高低肩”,诱发脊柱侧弯。有些人睡觉时喜欢用枕头把腿脚垫高,这个姿势的确惬意,但时间不宜过长,否则会加重腰部负担,还会增加心脏负荷。

3个日常动作强健腰椎

要想养出好腰,日常生活中除了需要得到医生的帮助外,还要特别注意自我保健,可适当进行功能锻



炼。对此,陈宇推荐“小燕飞”“五点支撑”“向后抬腿”3个动作。

做“小燕飞”时,人呈俯卧位,双手背向放好,头尽量向上翘,然后放松。做动作时不能屈膝,每天早晚各1次,每次10分钟左右。

“五点支撑”动作,建议每天睡前都可做上一组。做时仰卧在床上,屈肘屈膝,以头枕部、双肘尖、双足底着床,将臀部及腰背部尽力抬高床面,3-5秒为1次,每天50次。

做“向后抬腿”时,趴在床上或站立趴在墙上,让脚、腿向后方使劲,左右腿交替进行,以感觉到后背肌肉收缩、拉紧,整个身体向后弓为最佳状态。

平衡能力至关重要,多做“三项”可增强

本报综合报道

当跑者受过伤或者进行过手术之后,平衡能力往往会受到影响。不管是站立、走路还是跑步,保持平衡都是至关重要的。

跑者的平衡能力会直接影响到跑姿,而保持正确的跑姿,需要身体的肌肉、关节、视觉系统、前庭系统等综合作用。平衡性和体内的其他系统一样,也是可以通过练习而得以改善的。跑者发现自己的平衡能力较弱时,可以通过以下几项练习进行提升。

第一项是单腿下蹲。身体站

直之后,先将左腿抬起离开地面,并将左腿伸直,然后缓慢地弯曲右腿膝盖,将身体蹲下去。在此过程中,要确保右腿膝盖位于脚尖上方,既不能向内也不能向外。下蹲到最大程度后再恢复原始姿势。每条腿各做15次。

第二项是单腿T字形。摆好站立姿势,然后将右腿伸直向后方抬起,左腿保持直立,身体同时向前倾,双臂在身体前方伸直,直到右腿和上半身几乎与地面平行,身体后侧在一个水平面内,身体呈现T字形。保持

这个姿势30秒钟,然后恢复原始姿势换另一侧做同样的动作。

第三项是泡沫垫单腿下蹲。对于有些跑者来说,普通的单腿下蹲和T字形过于简单。跑者如果想加大难度的话,可以在泡沫垫上练习单腿下蹲。由于泡沫垫的不稳定性,会让下蹲的难度增加,对平衡能力的提升效果更好。刚开始可以使用薄一点的泡沫垫,难度不大,熟悉之后再使用厚的泡沫垫,可以增加挑战性。如果能坚持1分钟以上,说明平衡能力已经很强了。

适当练举重 或可预防中风

本报综合报道

想远离心血管疾病,就适度练练举重吧,因为它的效果可能比跑步还好。美国一项新研究称,每周举重一个小时,可以降低心脏病和中风的风险。

美国爱荷华州立大研究人员通过分析1.3万名成年人的运动数据发现,举重可降低代谢综合征患病率。代谢综合征是高血压、高血糖、血脂异常等症状的统称,可能导致冠心病、中风和糖尿病。数据分析结果表明,每周进行举重等阻力锻炼不到1小时,可将代谢综合征风险降低29%,高胆固醇血症风险降低32%,心脏病发作和中风风险降低40%到70%。

研究人员表示,身体肌肉是燃烧热量的动力装置,有助于关节和骨骼的活动,对促进代谢也有好处。如果练出了一身肌肉,即便没有进行有氧运动,也可以燃烧掉更多热量,有效防止肥胖,对身体健康有深远的益处。研究领导者、爱荷华州立大学运动学副教授李德铤说:“人们可能认为阻力运动不如有氧运动那样容易长时间实施,实际上,只需要两套杠铃,不到5分钟的仰卧推举,就可以起到效果。”李德铤还补充道:“新研究中所说‘举重’并非要求我们一定要去健身房练习,拎重物逛街或者在院子里挖土掘洞等也有好处,因为通过提举重物的动作来增强肌肉力量才是关键。”

健步走老少皆宜 掌握正确方法方能事半功倍

本报综合报道

健步走是以健身为目的、介于散步和竞走之间的有氧运动,过快、过慢都不能达到理想的效果。想取得最佳效果,要每天坚持锻炼,每次要达到中等运动强度,即有微喘感,但能与他人正常交流。

正确健步走动作要做到:抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。双手放松,握空拳状;肘关节自然弯曲,呈90度左右;双臂以肩

关节为轴,进行前后自然摆动,要求“前不过肩,后不过腰”。应保证耳朵、肩峰、股骨在一条直线上,以身体中线为轴,进行垂直的腰腹扭转,并保持均匀呼吸。

健步走时,步频应控制在90至120步/分钟;理想步幅=身高×0.45,例如,1.6米身高的人合理步幅为72厘米。每次运动至少10分钟,每天应运动30分钟以上,达到一万步最佳;心率数值应控制在(170-年龄)次/分钟左右。

健步走时选择合适装备,不仅能增强功效,还能减少运动损伤。鞋面应透气、保暖、防水,鞋底应具有缓冲性、流畅性、稳固性和轻便性。厚而干爽的袜子可以减少脚与鞋的磨擦,降低起水泡的几率。在长距离健走过程中,要尽量选择防滑、透气、具有踝关节保护性能的袜子,帮助足部保持干爽,防止脚踝扭伤。挑选服装时,应选择面料柔软、透气、吸汗、速干的运动服。