火爆全网的“万茜蹲”能快速减脂肪？

专业教练提醒：普通人最好不要轻易尝试

见习记者 李笑莹

亚洲蹲曾一度被视为亚洲人的“特技”，因而在网络上引起一场“亚洲蹲挑战”。随着《乘风破浪的姐姐》大热，“万茜蹲”火爆全网，成为“浪花们”争相模仿的动作。然而，清波瑜伽教练肖梦娜提醒，“万茜蹲”看似简单，实则需要较强的平衡力和核心力量，普通人轻请不要易模仿，说不定会伤到脚踝、脊椎和膝关节。

“万茜蹲”要功底，髋关节锻炼很重要

从万茜发布的“随便蹲”图片来看，不管是在车挡石上，还是在防撞柱上，她都能以蹲姿单脚立地不倒，且神色从容，甚至还能玩手机，看起来十分潇洒，因此网友便把这种蹲姿称为“万茜蹲”。这个动作火了之后，许多人也学着万茜的蹲姿尝试，却鲜少有成功的，不少网友纷纷表示“这个蹲真来不了”，那么让人连连称赞的“万茜蹲”到底是什么？

“这其实是瑜伽里的一种平衡体式，叫做趾尖蹲立式，看似十分轻松，但这个动作不仅要有很强的柔韧性和平衡力，脚踝和腿部力量也是必不可少。万茜一直都注意健身，因此身体素质好，所以才能蹲得游刃有余。”肖梦娜补充道。“做像这样比较有难度的动作，需要较好的身体素质，普通人最好不要轻易尝试。”

肖梦娜介绍，趾尖蹲立式主要是锻炼髋关节，提升盆骨的稳定性和髋关节的灵活性。“髋关节连接着躯干和下肢，人行走的时候依靠双侧髋关节支撑，趾尖蹲立式能够锻炼髋关节的灵活性和稳定性。否则，一旦髋关节的稳定性下降，膝盖的正确发力位置产生偏移，那么我们就会本能地借助躯干的力量发力，但这样容易形成不良体态，比如圆肩驼背，脊柱侧弯，骨盆前倾，高低肩等，所以髋关节的锻炼显得尤为重要。”

普通人不要盲目模仿，可尝试其他锻炼方式

那么“万茜蹲”是否适合所有人尝试？肖梦娜介绍，趾尖蹲立式动作难度较大，并不适合没有瑜伽基础或不经常健身的人练习。其中有一些需要特别注意的细节，比如腰背挺直、腹部核心肌群收紧、脖颈与脊柱在一条直线上、肩膀展开下沉等。如果没有一定的瑜伽或健身基础，在练习时一是容易弓背对脊椎造成伤害，二是腹部不用力会易使重心不稳前倾摔倒，三是姿势掌握不到位会对膝关节的压力比较大，因此并不建议没有健身基础的人做这样比较有难度的瑜伽动作。

那么普通人如果想要锻炼髋关节应该怎么做呢？“普通人可以通过练习青蛙趴、束角式、摇腿功、坐角式增强髋关节的柔韧性，练习平板式和斜板式能提高肩膀、骨盆和躯干的稳定性，也可以加强腹肌肌力、肌耐力。”肖梦娜说。

“盲目模仿趾尖蹲立式很容易崴脚，膝超伸，建议没有健身基础或瑜伽经验的人不要轻易尝试。”肖梦娜提醒，“髋关节具有负重、重量传达、控制下肢活动的作用。开髋对身体有很多好处，可以帮助骨盆区气血循环，温养内脏器官。适当拉伸髋部的韧带肌群，可以放松身心。与此同时，大家还是要多注意平时的锻炼，控制饮食，循序渐进，根据自己的身体情况适当健身。”

“冻龄”有秘诀

做对几件事不惧衰老

最近，一档综艺节目《乘风破浪的姐姐》引发热议。节目中，几位超过50岁的姐姐，保养得体，活力四射。对此，杭州市第一人民医院营养科营养师林朝红说，日常做好抗糖化，也能拥有和姐姐们一样的冻龄感。

女性由于基础代谢率下降及激素水平变化，40岁后体重非常容易上升。因此，做好抗糖化很重要。所谓糖化，就像弹簧生锈失去弹力一样，糖化会让皮肤变暗沉、失去弹性、加速衰老。

如何对抗糖化？林朝红说，最简单、靠谱又经济实用的方法，就是保持均衡饮食结构和合理运动，具体可从以下几个方面入手。

低GI饮食，调整食物的加工与饮食习惯。减少调味料，低温烹饪，能生吃的蔬果尽量洗净才吃；少吃精加工食物，搭配粗粮；少吃或不吃含精制糖的食物，如蛋糕、面包、甜饮料等。

多吃膳食纤维。多吃鹰嘴豆、扁豆，豆类和大多数蔬菜富含膳食纤维，不仅能促进胃肠道蠕动，加快食物通过胃肠道，减少吸收，还有助于调节血糖水平。

多吃浆果和柑橘。浆果含有丰富纤维、抗氧化剂和维生素C，有助于皮肤紧致，减少细纹和皱纹的出现。葡萄柚、橘子和西红柿都是不错选择。

在运动方面，杭州市第一人民医院康复医学科副主任医师孟祥博说，肌肉会随着年龄增长而衰退，大约从30岁开始，肌肉质量会因为老化开始逐渐流失。40岁之后，肌肉会开始以每10年8%左右速度流失。因此，适度运动很重要。建议根据自身情况，每天进行30至60分钟的有氧运动，如慢跑、快走、跳操、游泳等。如果身体素质较好，可以每周进行3次左右肌肉力量强化训练，如仰卧起坐等。

需要注意的是，运动时要遵循由简单到复杂循序渐进原则。每次运动时动作不要太快，尤其在做力量训练时更要量力而为。运动前后，不要忘记拉伸。

（通讯员 钱慧慧）

水边散步更有益于心理健康

西班牙一项研究显示，在水边散步比在城市街道散步更有益于心理健康。

研究人员发现，与在城市街道散步或在室内休息相比，研究对象在蓝色空间散步后心情和幸福感出现“快速、显著改善”。研究对象在海边散步后，自述心情、活力和心理健康状况都有所改善。

在海边和城市街道散步过程中和之后，研究对象交感神经系统活动增加。研究中，蓝色空间指海边、湖河边或喷泉附近的空间。

（通讯员 王逸君）