“叶问蹲”火了 专家提醒:不是“叶问”别乱“蹲”

见习记者 谢嘉伟

要说今年网络上的爆款话题,健身运动绝对算一个。前有刘畊宏带你在家跳《本草纲目》,后有飞盘露营让你畅享户外运动。日前,随着一网友在其社交账号发布一则短视频,轻松完成一个“叶问蹲”后,点赞量超过200万,众多网友纷纷参与,全网也因此掀起一阵“叶问蹲”热。

虽然这个动作对于专业运动人士说并非难事,比如篮球国手郭艾伦晒出自己训练中进行“叶问蹲”的视频,完成得很轻松。一些武术爱好者和运动员也进行了PK,有的还增加侧空翻等难度,来个升级版“叶问蹲”。但是对于普通人来说,要完成这样的动作还是有一定压力的,有人尝试这个动作时,单脚蹲不下去。也有人蹲下去脚部支撑力量不够,一屁股坐在地上。不少人的尝试都以失败告终,甚至有些人在尝试这个动作时因为错误的姿势导致膝关节损伤。

对于这个动作的练习,世界武术冠军毛娅绮表示,这个动作对下肢的能力要求还是比较高的,不仅需要肌肉力量,还需要具备一定的柔韧性和协调性。所以普通人如果想练习这个动作,首先要提高下肢蹲起的力量,可以先从两脚开立的深蹲入手练习,接着再过渡到单脚支撑的深蹲训练。在全蹲的状态下,要求脚踝部位有较好的柔韧,能够使脚掌和小腿达到较小的角度,从而使之形成稳固的三角结构。而悬空的提起腿在做“叶问蹲”时,相当于在做一个向上直摆的正踢腿,一是需要提起腿的后侧肌肉韧带有相对的柔韧性,这可以通过直膝压腿得到提高;二是需要提起腿的髋关节和胯部肌肉有较好的收缩力,这可以通过前举控腿、正踢腿得到提高。当然,在练习的前后,仍需要做好热身和牵拉放松,否则容易造成损伤。

“像这样的动作非常容易造成膝关节以及半月板的损伤,大家运动的时候还是要量力而行。”浙江大学医学院第一附属医院骨科副主任医师许鉴表示,近期的运动热使自己接触到很多膝关节损伤以及半月板损伤的患者,做类似“叶问蹲”这样的自重训练运动的时候一定要考虑自身的体重以及肌肉强度,适度运动,切不可跟风强行运动。如果想尝试,建议先从靠墙静蹲开始,循序渐进,在运动的同时也保障自己的身体健康。

1分钟自测,看看骨骼健康问题离你有多近

骨骼健康,指的是人体各部位的骨骼,需要考量其抗折、抗弯、抗压缩等能力。而且骨骼对于人体来说就是一个支架,如果骨骼不健康,就相当于房子没有承重柱,其危险可想而知。

根据国际骨质疏松基金会最新发布的《亚洲审计报告》显示:截至2020年,中国骨质疏松或骨质下降的患者将增至2.87亿人,这意味着约5个中国人中就有1个骨头不够硬。中国疾控中心慢病中心、中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会等单位开展了首次中国居民骨质疏松流行病学调查,显示:我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%,其中男性6.0%,女性32.1%;40-49岁人群低骨量率为32.9%;20岁以上人群骨质疏松症相关知识知晓率仅为11.7%;接受过骨密度检测的比率仅为2.8%;50岁以上人群的骨密度检测比率也仅为3.7%。

1分钟自测

1.是否不常食用乳制品或服用钙片?

2.是否每天喝咖啡且超过2杯?或经常喝碳酸饮料?

3.每天运动量少于30分钟?(包括做家务走路跑步等)

4.是否过于消瘦或肥胖?(BMI<18.5或>23.9,BMI=体重kg/身高m的平方)

6.是否常出现抽筋、腰酸背痛、肩颈僵硬等症状?

7.是否经常抽烟或饮酒等症状?

如选“是”≧ 1,那么很可能你正面临钙质流失的隐患,应及早关注骨骼健康。

如何才能拥有健康的骨骼?

◎加大饮食中钙质

对于骨骼来说,钙质是首要营养物质,年龄在19到50岁之间的成年人和年龄在51到70岁之间的男性,建议每天摄入1000毫克的钙。对于50岁以后的女性和70岁以后的男性,该建议每天增加到1200毫克。

◎适量运动

运动如负重运动、慢跑等,都有助建立强壮骨骼,减缓骨质问题。

◎注意维生素D的摄入

维生素D的摄入有助促进钙质的吸收,有了维生素D的支持,有助提高人体钙质吸收率。

◎避免抽烟、饮酒

抽烟饮酒会导致骨质流失问题的发生,同时也会影响身体其他机能。

想要维持更好的骨骼健康,或者缓解骨质问题的发生,一定要养成规律的生活习惯,保证均衡营养摄入。

快速降温更易中暑

本报综合报道

众所周知,三伏天是全年最热的时间段,7月16日即将入伏,那么在长达40天的三伏天里,我们应该注意哪些呢?

早晨和傍晚锻炼最合适

夏天10点—16点,是一天中最热、紫外线最强的时候,因此锻炼最好避开这个时间段。

上午10点前和傍晚比较凉快,在逐步具备一定的热适应能力后,可逐渐调整时间,以增强热适应能力。耐热能力较差、患有疾病者不宜在热环境中过度运动,以免中暑。高温条件下运动,要随时观察机体反应,如有头晕、乏力等不适症状,要及时停止运动并休息,运动后可适当延长休息时间,保证机能恢复。

运动不能过“急”过“激”

夏季运动的时间和强度,需要根据个人的年龄、身体素质、运动类型、是否经常运动等因素决定。

体质好、有锻炼习惯的人,锻炼时间可相对长些,一般每次60分钟为宜。体质弱或没有锻炼习惯的人,一般运动20—30分钟为宜。而且,运动要注意循序渐进,不能过“急”过“激”。运动前需要提前活动一下身体,避免运动期间发生损伤。过激的运动则可能诱发心脑血管疾病,因此每次锻炼时间不宜太长,可增加每日锻炼次数和形式。

老年人,对高温环境适应性差,耐受力弱,在夏天建议做一些做些舒缓的运动,如散步、打太极拳等。

运动后不宜喝冰水、冲凉

大汗淋漓时,不要贪图一时爽快,到风扇、空调前猛吹,或者直接用冷水冲脸、冲头,甚至冲凉,也不要马上喝冰水、吃冷饮。

运动后全身各组织器官新陈代谢加快,皮肤中的毛细血管大量扩张,此时如马上冲凉水或吹电风扇,凉水刺激会使毛孔骤缩,不利于身体热量散发,更易中暑,也容易感冒。可以准备一条毛巾,在运动后擦干身上出的汗,防止吹风受凉。也不能马上吃冷饮,可能会导致胃肠道受冷刺激出现痉挛、疼痛。

正确的做法是,在阴凉通风的地方适当休息,喝点凉开水或饮料,让身体机能逐步恢复到安静状态。