“动静”结合，提升身体柔韧性

本报记者 洪 漩 文/摄

秋高气爽，杭城的公园里、游步道上随处可见锻炼身体人群，有的将一条腿搭在横杠上压腿，有的弯腰做摸脚动作，还有的做出高难度的“一字马”。身体柔韧性是身体健康直观的反映之一。那么提高柔韧性能带来哪些好处？应该如何进行柔韧性锻炼呢？一起来听听专家的建议吧。

老化+“内卷” 肌肉逐渐变得紧绷、僵硬

何谓柔韧性？浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师邱小明介绍，柔韧性是人体运动素质中一项重要的指标，指人体关节、肌肉、韧带、肌腱、筋膜等软组织的活动范围和伸展能力。“简而言之，柔韧性越强，肌肉、韧带的延展性就越好，身体也就越灵活。”

邱小明介绍，缺乏柔韧性的原因有很多，一般包括年龄增长、缺乏运动、营养不良、肌肉紧张、关节炎等。柔韧性差对身体的危害，主要体现在影响关节的活动范围，容易诱发运动性损伤。

一般来说，人上了年纪，身体的柔韧性会逐渐下降，是正常的生理现象。同时，一个人是否经常锻炼以及肌肉力量是否均衡，也是影响柔韧性的原因之一。长时间不动，肌肉的活性降低，以及长时间的不良姿态，导致部分肌肉过于紧张，或太过于松弛，从而造成肌肉记忆力不平衡，也会导致柔韧性降低。

“现代年轻人很‘卷’，不只是心理上很卷，身体在物理形态上也很卷。”邱小明举例，上班族久坐办公室保持肩前引、头前伸的驼背姿势，久而久之，肌肉逐渐变得紧绷和僵硬，这也会直接影响到肌肉和关节的柔韧性。“采取拉伸运动可以帮助身体放松肌肉，逐渐增加拉伸的强度和时间。羽毛球、游泳、瑜伽等运动能有效对抗平时的身体卷曲，对亚健康状态有明显改善。”

动态+静态 持续4-6周明显改善

柔韧性增强对于提高运动能力、增强避险能力、提高生活质量等方面都起到了重要作用。那么，日常生活中，针对柔韧性的锻炼有哪些？韦德伍斯综合运动训练中心的顾问张宸恺在静态拉伸或动态拉伸给出建议。

动态拉伸一般作为运动前热身的锻炼项目，是关节和肌肉进行全方位运动的主动运动，可以模仿即将进行的活动或运动的动作，达到激活肌肉的目的。张宸恺介绍，常见动态拉伸动作有高抬腿、侧身弯腰等。瑜伽、八段锦等属于多样化和有趣的动态拉伸运动，不仅能提高身体的柔韧性，还能增强核心力量和平衡感。

静力拉伸法，是指有节奏地通过动力拉伸法缓慢的动作将肌肉等软组织拉长，当拉长到一定程度时就静止不动，使这些软组织得到持续被拉长的刺激。常见静态拉伸动作包括前屈伸展、肩部伸展、坐姿前屈等。

张宸恺强调，锻炼时不能急于求成，要循序渐进。尤其是柔韧性不太好的人，拉伸时动作缓慢，给予肌肉微微拉紧的感觉，而并非疼痛感。通常，每周进行3次柔韧性训练，持续4-6周可以看到明显改善。

此外，针对老年朋友进行柔韧性运动，邱小明也给出了建议，“不少老同志常见骨质疏松，因此要在能力允许范围内酌情锻炼，不主张跟风压腿和尝试“一字马”。可参与佳木斯等具有依从性的群体性运动。”此外，邱小明推荐大家使用小区内、公园里随处可见的健身点，“健身点一般由多个功能不同的器械组合而成，安全可靠。一套下来，该拉伸的各个角度也都练到了，锻炼效果比较理想。”

每天坐上十分钟 通经络、养脾胃

本报综合报道

金刚坐是打坐的一种姿势，是一种简单有效的养生导引术，不跑不跳，每天坐上10分钟也能锻炼身体，养气血、通经络、养脾胃、调体态。

金刚坐的好处

调养气血、引血下行。一般情况下，人体的气血多汇聚于躯干、头面，四肢尤其是双足很容易出现冰凉的情况。金刚坐通过动作来刺激经络腧穴，将气血引导至下半身，实现“养气”“养血”之效。金刚坐还能促进下半身血液回流，滋养全身脏腑筋骨，使精力更加充沛。

疏通经络、唤醒身体活力。跪坐时，腿部前方的肌肉处于紧绷状态，可以帮助拉伸循行于此的足阳明胃经，帮助疏通经络、唤醒身体活力。

调和脾胃、固本培元。膝盖下方左右两侧的凹陷处，分别为犊鼻穴与足三里穴，是胃经的主要养生穴位。跪坐时，能帮助刺激人体的胃经、脾经与肝经，使其通畅无阻，从而调和脾胃，固本培元。

延展脊柱、调整体态。跪坐时，能帮助保持脊柱中正，为脏腑工作创造有利条件。同时，它还有助于增强下肢柔韧性，辅助矫正膝内翻、骨盆前倾等不良体态。

金刚坐的正确姿势

双膝并拢跪坐于地上或垫子上，脚跟并拢。如果脚跟没办法很好并拢的话，可以把脚跟往两边分开。接着慢慢坐在脚后跟上，找到自己比较舒服的状态，但不要直接将全身重量压在脚后跟上。最后慢慢让脊柱向上伸展，手自然放在大腿上。

如果感觉这个动作有难度，可以在臀部与小腿之间放一个枕头或软垫，辅助完成动作，让自己逐渐适应。初期可以先以30秒为一组，中间略作休息、调整，循序渐进、量力而行。打坐的姿势有很多，除了金刚坐外，跨鹤坐、双盘坐也是常见的打坐姿势。