

爱护自脊 关注健康

本报记者 高玲玲

“

近日,以“背背佳”为代表的矫姿类产品因直播间销量火爆登上热搜榜。目前这类声称能够改善驼背、直背、溜肩、耸肩、高低肩、脖子前倾等问题。真的是这样吗?浙江省中医院推拿科主任杜红根告诉记者,矫姿带辅助矫正体态的工具并非医疗设备,其功效和适用范围有限。

”



矫姿产品或对肌肉不利

今年3月,在浙江读大学的刘婷(化名)发现,身边有不少朋友正在使用体态矫正产品改善体态,由于妈妈常因“驼背”训她,所以刘婷在线上购物平台下单了最新款的成人款。但连续佩戴一周后,刘婷明显感觉腰椎疼痛,虽不确定是否是因佩戴体态矫正产品引起,但她仍然决定减少佩戴时长,“参加活动之类的,还是会戴,自我感觉体态会好一些,有心理安慰。”

“‘背背佳’是物理性的矫姿带,不是医疗设备,只能在

短期内起到提醒作用,但不宜长期佩戴。”杜红根说,因为这类产品有一定的局限性,以“背背佳”为例,佩戴时,只能维持固定姿势,反而限制了脊柱的运动,对周围肌肉不利。对于已购买了“背背佳”类姿态矫正产品,希望借助外力提醒自己养成良好习惯的消费者,杜红根认为也不是绝对不可取,但建议每次戴不超过两个小时。“两小时后取掉,活动身体,过一小时再佩戴,相对比较合理。”

想要矫正体态,仅靠外力

作用有限,应该寻求专业指导。“以脊柱侧弯为例,如果怀疑自己存在脊柱侧弯问题,首先应去骨科门诊进行检查,判断是否先天异常。”杜红根说,脊椎弯曲角度在25度到40度,需要借助专业矫正工具治疗;脊椎弯曲角度小于25度,可以保守治疗,同时进行背部肌肉的训练。“有腰背疼痛症状的患者,选择矫正体态产品时要慎重,避免因肌肉力量不平衡加重症状。此外,不当使用或过紧佩戴可能影响孩子的胸廓骨骼发育。”

运动提升肌肉协调性

其实改善体态,要从养成良好的习惯入手。“在日常的站、坐、躺时,需尽量保持脊柱在自然的中立位置,避免让脊柱长时间处于不良姿势,比如长时间弯腰劳作、头颈前伸、伏案工作学习等。”杜红根说,颈部每往前移动一厘米,颈部的颈椎要多承担额外的4—6倍头部重量给它带来的这种压力。

运动可以增强肌肉力量和协调性,起到改善体态的效果。“现代人运动太少,肌肉力

量弱,所以脊柱的稳定性不够。”杜红根举了个简单的例子,现在很多人引体向上一个都做不起来,不是因为臂力差,大多数是腰背肌肉力量不够造成的,而这部分肌肉对脊柱的稳定有支撑作用。

“腹部和腰背的核心肌群是脊柱天然的保护伞,科学锻炼可以增加脊柱的稳定性。”杭州迈博体育教练沈军推荐了两种伸展运动保护脊柱健康。一是转头运动,顺时针转头3次,

停顿3至5秒,然后向反方向转头。二是背部伸展,可用背部压着健身球向后滚动,不仅有利于保持脊柱正常的对线,还有利于锻炼背部肌肉,加强核心肌群锻炼。除了上述伸展运动外,平板支撑、四点跪等都是安全有效的核心训练方式。

杜红根提醒,如果出现持续的腰背酸痛、家人或朋友一眼就看出的高低肩现象、明显的驼背体态、颈部后方出现“富贵包”等要去医院就诊。

运动后吃什么?

运动后主要通过食物补充运动消耗的水分、电解质和能量,食物可以选择蛋白质类食物、优质碳水化合物类,以及维生素和矿物质类食物,既能够及时补充糖原和水分,还能够缓解运动后的疲劳。

蛋白质类

运动后可以补充适量蛋白质,能够补充体内能量的消耗。因为运动后对肌肉会有一定的劳损,补充蛋白质可以更好地修复肌肉组织,减轻肌肉酸痛和疲劳。首选黄豆制品,如豆浆等,其次建议选择白肉,如鱼肉、鸡肉和海鲜,其特点是脂肪含量较低、蛋白质含量高,部分健身人士还可以选择蛋白粉。

优质碳水化合物类

运动会使体内糖原大量被消耗,运动后补充优质碳水化合物,可恢复维持血糖的肝糖原,常见的食物有白米饭、杂粮、藜麦、土豆、红薯等。

维生素和矿物质类

蔬菜和水果中含有丰富的钾、维生素B、维生素C、维生素E等,还有一些矿物质,能缓解运动后出现的身体疲劳,也能帮助运动中损伤的肌肉复原,如香蕉、苹果、橘子、蓝莓、西蓝花等。可以制作成果蔬汁,吸收和补水效果更佳。

运动后体内缺少水和电解质,此时吃一些流质食物也比较好,如蛋白奶昔、杂粮粥和清淡的汤类,既能缓解运动后的口渴,也可以补充流汗丢失的电解质。

科普时间

改善体态还可以这样做

健康的脊柱是健康生活的基础。不良的身体姿势、不好的生活习惯、不科学的运动方式和长时间的压力状态都可能导致脊柱疾病,以及背痛、肩部疼痛和手臂无力等症状。

改正身体姿势

跷二郎腿、穿高跟鞋等不良习惯,会引起身体对线不良,影响脊柱健康;在日常生活和

工作中要注意保持电子屏幕与眼睛齐平,避免长时间低头,选用有贴合感和良好足弓支撑的鞋子,并注意行走姿势。

减少久坐

久坐会伤害背部肌肉,建议每隔1小时左右起来活动一下。

摄入充足水分

补充水分对保持软组织的

弹性至关重要,关节液还有助于缓冲和润滑关节。此外,当椎间盘中水分含量减少时,其弹性和缓冲能力会下降,使人更容易患上腰椎间盘突出或退化性疾病。

坚持健康饮食

很多食物会引起炎症反应,如糖、红肉、精制碳水化合物等,要限制这些食物的摄入量。