练背真能治“垮脸”？

专家：可改善体态，让下颌线更清晰

本报记者 余敏刚

“近日，“练背能治垮脸”的话题在社交媒体引发热议，相关讨论量超900万次。不少网友晒出通过背部训练改善面部松弛的对比图。这一说法有科学依据吗？记者连线杭州市第一人民医院康复医学科副主任陈天笑，他告诉记者，练背确实能提升下颌线改善法令纹。”

CFP供图

年龄增长和不良生活习惯可导致“垮脸”

陈天笑介绍，“垮脸”通常指因皮肤松弛、脂肪移位导致的面部轮廓模糊，从生理的角度来说，衰老的进程从生长发育高峰期后逐渐开始，而肉眼可见的衰老则从20多岁开始，以面部最为明显。30岁+时，这个年龄段的衰老迹象更明显和具体，包括鱼尾纹、抬头纹等，颧骨脂肪垫移位、眉毛和脸颊下垂，以及由于皮肤弹性下降、脂肪分布变化、骨量流失等原因，导致下颌线逐渐模糊、不清晰等。50岁左右，衰老加剧更突出，面部全部轮廓整体逐渐开始向下走。

此外，不良的生活习惯，如长期伏案工作、低头玩手机等，极易导致含胸驼背头前引等不良体态。“从医学原理分析，当体态呈现驼背状态时，胸廓前侧长期处于压缩状态，这种压缩力会传导至面部，使面部承受向下的拉力，导致面部组织逐渐下垂。”而头前引体态下，连接胸廓和面部的颈阔肌会受到向锁骨方向的拉力，这不仅会导致双下巴出现，还会使下颌线模糊不清。

练背有助改善体态，提升下颌线清晰度

背部训练的抗衰效果源于人体筋膜链与体态调整的间接作用。背部肌肉通过后表链筋膜与前额、头顶区域相连，强化背部肌群可改善含胸驼背等不良体态，从而减少对颈阔肌的过度牵拉，间接提升下颌线清晰度。此外，背部训练促进的血液循环可为面部输送更多营养，延缓皮肤松弛。

“通过系统的背部训练，能够增强背部肌肉力量与稳定性，有效纠正头前引姿态，改善含胸驼背问题。”在背部训练动作中，如胸廓挺起、肩胛后缩、头颈后靠等动作模式，能够使胸廓从含胸状态中解脱出来，恢复其正常的空间结构与力学平衡，进而使颈阔肌重新获得应有的支撑力，最终实现面部的自然提升。

那么，练背指的是什么？陈天笑说，主要是指练习背阔肌，“它是人体背部的一块重要肌肉，位于背部中下段，起点在第七胸椎棘突、全部腰椎棘突、骶正中嵴及髂嵴后部等处，止点在肱骨小结节嵴。”背阔肌的主要功能是使肩关节内收、内旋和后伸。

“对于长期含胸驼背的缓震，可以通过引体向上、划船等动作强化背阔肌和竖脊肌，恢复脊柱生理曲度，打开胸廓，减轻面部向下拉力。”陈天笑提醒，强化竖脊肌可间接改善额部皮肤张力，但对下半脸效果较弱。

延伸阅读

在家就能练背

俯卧两头起

动作要领：平整的地面铺上瑜伽垫，俯卧于瑜伽垫上，腹部贴地，头、四肢向上抬起，俯身时吸气，挺身时呼气。每次进行10~15个，进行4~6组。组间休息时间为30~45秒左右。

俯身收缩

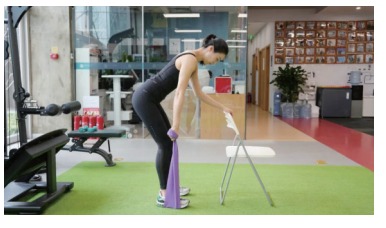
俯身收缩是健身动作中背部肌肉进行俯身收缩时，需要保持俯身姿势。

动作要领：俯卧于瑜伽垫上，腹部贴地，头、四肢向上抬起，双手握住毛巾两头，双臂前伸至与身体呈Y字，同时保持双肩放松，夹紧双肘。后缩手臂至与身体呈W字，感受中背部肌肉发力，以及背部中间的挤压感。手臂前伸时吸气，后缩时呼气。每次进行10~15个，进行4~6组。组间休息时间为30~45秒左右。

俯身单臂划船

这个动作可以锻炼背阔肌、肱二头肌、背部三角肌、三角肌后束、大三角肌、斜方肌和背部斜方肌。

动作要领：用双脚把阻力带的一端固定在地板上，另一端握在手中。手臂略微弯曲，躯干向前弯曲，同时用一只手扶住椅子。握住阻力带的手臂自然垂下，开始呼气，用力将阻力带推向身体，吸气并恢复到起始姿势。重复进行，直到完成设定的次数。每次进行10~15个，进行4~6组。组间休息时间为30~45秒左右。



（通讯员 邓 婷）

外出垂钓，安全第一

本报综合报道

3月21日，湖南衡阳发生一起钓鱼悲剧。一名40多岁的男子在水库边钓鱼时被鱼带走溺亡，此事引起了广泛关注。钓友们在外出垂钓时需要注意哪些安全知识呢？

选择合适的环境与时间

首先，选择一个安全适宜的垂钓地点至关重要。尽量避免前往水流湍急、水深不明的区域，以及可能存在滑坡、塌方风险的河岸。同时，了解当地的气候条件，避开恶劣天气，如雷雨、大风等，这些极端天气不仅影响垂钓体验，更可能带来安全隐患。此外，选择光线充足的时间段垂钓，夜间垂钓虽有别样的乐趣，但视线受限，增加了意外发生的风险。

做好个人防护

个人防护是垂钓安全不可忽视的一环。穿着合适的衣物，防晒服、防滑鞋、帽子等，既能保护自己免受紫外线伤害，又能防止滑倒。携带急救包，包括创可贴、消毒液、防蚊虫叮咬的药膏等基本医疗用品，以备不时之需。如果是在夏季垂钓，要带上足够的饮用水，以防中暑。

了解水域情况

在垂钓前，对目标水域进行初步了解十分必要。可以通过网络、当地钓友或相关管理部门获取水域的基本信息，如水深、水流速度、有无危险生物（如水蛇、鳄鱼）等。特别是对于不熟悉的水域，最好先与当地居民或资深钓友交流，了解潜在的安全隐患。

遵守垂钓规定

每个地区都有其特定的垂钓规定，包括垂钓许可证的办理、禁渔期、禁渔区、允许使用的钓具类型及饵料等。遵守这些规定不仅是对自然资源的保护，也是对自身安全负责。违规垂钓可能会面临罚款甚至法律制裁。

提升紧急应对能力

具备一定的自救和互救能力是每位钓友的必修课。学习基础的急救知识，如心肺复苏术（CPR）、止血包扎等，在关键时刻能挽救生命。