靠墙站立也能健身？专家：找对方法

本报记者 陆英健

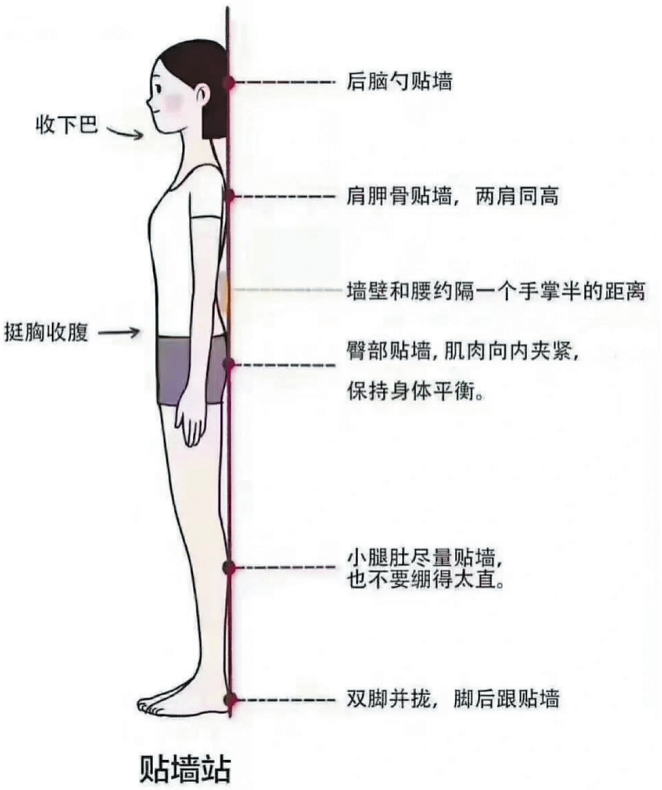
靠墙站，是当下很火的健身方式之一。在很多博主的宣传里，它简单易行又好处多多：可以纠正身姿体态、缓解肩颈腰痛、强化下肢关节，甚至还能减肥减脂、预防心血管疾病等。靠墙站真的能获得这么多健康益处吗？看似简单的动作又如何做到位？

靠墙站，这些好处是真的

在快节奏的生活中，许多人由于长期久坐出现一系列健康问题。“久坐会导致脊柱承受不平衡压力，形成头前伸、圆肩驼背和骨盆前倾的不良体态。”浙江省中医院骨伤二科护士长包云春解释道，靠墙站立能使这些问题得到明显改善。

“该动作通过后背贴墙提供空间反馈，帮助激活失用的肌肉，比如颈深屈肌、斜方肌中下束，以及腹部的多裂肌和腹横肌。长期练习后，不仅能纠正姿势，还能缓解肌肉紧张导致的肩颈腰背酸痛。”包云春说，靠墙站有改善肌肉失衡和不良姿势的作用。虽然站立是一种替代坐姿的简单方法，但对于平常没有运动习惯的人来说，纯站着可能会觉得很累，而靠墙站则相对轻松一些，对于刚刚开始纠正久坐习惯的朋友更加友好。

不仅如此，她还提到靠墙站能缓解颈肩腰痛。在正确站立练习的过程中，由于不良体态而失用萎缩的肌肉能够得到锻炼，帮助身体重新建立正确的前后和左右的肌力配比，长期紧张短缩的肌肉压力得到释放，有效缓解因肌肉过度使用导致的酸痛疲劳。



贴墙站

靠墙站，不是靠着墙就站

“别看动作简单，但要全部到位也需要学习。”乐刻健身教练王天说，练习靠墙站时脚跟要距离墙壁大约一个足跟的长度，或直接贴墙站立，双脚与肩同宽。“整个背部需从上到下依次紧贴墙面——包括后脑勺、上背和肩胛骨、臀部。头部保持中立，下巴微向后收，让颈深屈肌有收紧感；肩膀下沉远离耳朵，肩头尽量贴墙，这样能牵拉胸前肌肉。”与此同时，手臂自然下垂，手心朝向大腿，而腹部要收紧。他还提到一个小秘诀：用腹式呼吸帮助调整，核心会自然稳定。最后，臀部微微收紧贴墙，保持骨盆中立位。“初学若找不到感觉，可以在两腿间加瑜伽砖辅助。”详细分享了靠墙站立的正确动作后，他不忘强调精准执行是达成效果的关键。

王天对练习中的时间管理和调整技巧进行详细解释。他说，每天站立5-10分钟为宜，不宜超过半小时，以避免肌肉僵硬。坚持长期练习，就能逐渐见效。练习后最好慢走5分钟，因为站立时小腿肌肉消耗热量大，易导致酸痛，散步能有效缓解不适。他还特别提醒：练习中要避免过度推墙，保持自然呼吸；初学者应从短时间开始，如2-3分钟，逐步延长时间；定期检查姿势，确保各部位正确贴墙；如果长时间静止，应变换姿势或结合其他伸展运动。他补充道，每个人的身体条件不同，练习应灵活调整，例如柔韧性差者可从短距离开始，而不强求完美贴合。“靠墙站的最高境界是‘身后无墙，心中有墙’，也就是说当你通过靠墙站学会身体各个肌肉的发力模式后，日常站姿也要养成好习惯才算真的是练到位。”不过，王天表示，运动者需要注意的是合理看待动作属性：“靠墙站只是‘入门运动’，最主要的作用就是改善体态、缓解肌肉紧张，至于其他更多的效果，则要搭配其他动作进行锻炼。”

冬季动一动 健身不打烊

本报综合报道

本周开始进入了一年中最冷的三九四九，一些人开始“猫冬”，原本的运动节奏也难以坚持。

但俗话说得好，“冬天动一动，健康一个冬”。冬季运动好处多多，既能增强抗寒力，还能提升免疫力。

大雪飘落，万物冬藏。窗外寒意渐浓，人们易生慵懒之念，然而身体实则渴望一场热力的唤醒。此时正是“藏养”与“运动”相辅相成的理想时节。

中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉表示，冬季养成适度运动的习惯，从中医角度称为“动则升阳”。她建议根据自身活动耐受能力，选择散步、快走、慢跑等运动，亦可练习八段锦、太极拳。“一方面能增强免疫力，减少慢性呼吸系统疾病在冬季的发作与加重；另一方面可促进血液循环，提升耐寒能力。”樊茂蓉说。

为此，这里准备了一份室内健身指南，助你冬季保持规律运动。

热身：延长至15分钟

气温降低时肌肉黏滞性增加，受伤风险上升，建议将热身时间延长至15分钟，从关节活动到动态拉伸，逐步唤醒身体。

力量训练：增肌黄金期

夯实“抗寒基础”，冬季是增肌的黄金期，新陈代谢调整更利于肌肉生长。可以选择深蹲系列打造身体“发动机”，或推举类动作，增强上身力量。组间休息时披上外套，避免身体迅速冷却。

在寒冷环境中运动，身体需要消耗更多能量维持体温，脂肪燃烧效率提升。可以选择登山机模拟“雪地攀登”或游泳（恒温泳池），水中运动消耗更大。

运动后拉伸：比训练更重要的是，训练后务必进行充分拉伸，帮助肌肉恢复，预防冬季运动后僵紧。

营养贴士：多选温热食物

运动前1小时，补充少量易消化碳水，如半根香蕉、一片全麦面包；运动后30分钟内，可适量补充“蛋白质+碳水”组合，如“蛋白粉+燕麦”；日常可多选用温热食物，如山药、南瓜、核桃；同时增加维生素C摄入，增强免疫力。