55岁胡兵的二字“保鲜”秘诀

科学练腿，长效抗衰

本报记者 易龙吟

近日，在2026伦敦时装周上，55岁的中国演员、模特胡兵连续11年亮相，依旧保持着挺拔身姿、紧致体态与良好精神状态，被不少网友称赞“状态不输年轻人”。在谈及长期保持良好身体与皮肤状态的秘诀时，他在健身短视频中反复强调的两个字——“练腿”，迅速成为大众关注的健身热点。腿部作为人体最大的肌肉群所在，不仅是力量基础，更是关节稳定、日常活动与身体代谢的关键部位。专家提醒，练腿不只是塑形手段，更是适合各年龄段人群的科学健身方式。

抗衰密码：双腿是“第二心脏”

腿部强健，是身体健康与体态年轻的重要标志。民间常说“人老腿先老”，双腿不仅支撑着全身重量，还承担着行走、奔跑、蹲起等日常功能。大腿、臀部、小腿等下肢肌群，占人体肌肉总量六成以上，被称为人体的“第二心脏”。

通过训练腿部肌肉，不仅可以强化下肢力量，还能带动全身肌肉的发展，有助于全身肌肉量的增加。在健身过程中，腿部训练是提升全身力量水平的关键。

练腿对于促进激素分泌也有着不可忽视的作用。睾酮作为一种天然的肌肉生长激素，对于肌肉生长、力量提升、体能恢复和身材的保持等方面都起着至关重要的作用。腿部训练可以促进睾酮分泌，从而保持肌肉的生长能力和整体的身体素质。

此外，腿部肌肉量大，锻炼腿部肌肉会消耗更多的热量，从而提高基础代谢率。这意味着即使在休息时，身体也能消耗更多的能量，有助于控制体重和脂肪燃烧。对于想要减肥或保持身材的人来说，练腿是一个非常有效的手段。

腿部训练时的大肌肉群运动会促进血液循环，增强心肺功能，降低心血管疾病的发生风险。通过练腿，可以保持心血管系统的健康和活力，提高整体的生活质量。而对于中老年人来说，坚持腿部训练可以促进钙质的吸收，从而改善骨质密度。这对于保持强健的骨骼和灵活的关节至关重要。

科学练腿：无需复杂，循序渐进

科学练腿并不复杂，无需复杂器械，也不必追求大重量，循序渐进、动作标准最为关键。对于普通健身爱好者和初学者，可从自重训练起步，降低受伤风险，快速建立运动习惯。

乐刻运动教练筱雪表示，深蹲是练腿最基础的动作，双脚约1.5-2倍肩宽站立，腰背部挺直，核心收紧，双手各握哑铃（初学者可以空手）举至肩前，保持身体稳定，保持背部挺直，臀部向后坐屈膝下蹲，至大腿与地面平行或稍低的状态，然后起身站起，动作全程保持身体稳定，保持背部挺直，保持膝盖与脚尖方向一致。

靠墙静蹲对膝盖较为友好，适合新手、久坐人群及中老年人，能有效强化股四头肌；踮脚提踵则可锻炼小腿肌肉，改善下肢循环，让腿部线条更紧致。有一定基础后，可根据自身情况逐步增加负重，或选择腿举、硬拉等进阶动作，强化训练效果。无论选择哪种方式，练前充分热身、练中规范动作、练后及时放松，才能既保证效果，又避免受伤。她建议，每周练腿1-2次，每次40-60分钟，完整包含热身、训练、放松三个环节，给肌肉足够的恢复时间。

很多人练腿最常见的误区之一，就是将日常走路、爬楼梯等同于练腿。实际上这只能起到活动作用，无法替代针对性的力量训练，难以达到强化下肢肌肉、提升代谢、保护关节的效果。

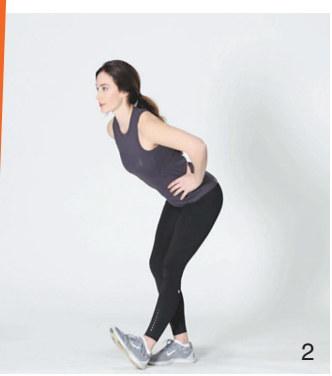
杭州临平区中西医结合医院康复科副主任医师吴俊特别提醒，日常久坐、跷二郎腿等不良姿势会损伤下肢神经，间接影响腿部肌肉功能，而科学练腿、保持正确坐姿，能有效预防下肢神经损伤和肌肉萎缩。他同时强调，练腿需避免过度牵拉或不当发力，出现肢体麻木、无力时需及时就医。

腿部拉伸怎么做？

本报综合报道 CFP供图

腿部的灵活性直接影响运动表现和日常活动。通过科学地拉伸，不仅能让腿部更加灵活，还能有效降低受伤风险。在运动前后对腿部进行适当的拉伸，可以显著减少受伤的可能性。以下为是4个简单高效的腿部拉伸动作，动作幅度根据自身情况调整，每个动作建议保持约30秒，跟随深呼吸来完成。

1


2

3

4

1、前侧大腿拉伸

股四头肌位于大腿前侧，是日常走路、跑步以及完成弓步动作时使用的主要肌肉。

动作步骤：

（1）面向墙站立，一只手扶墙以保持平衡；

（2）用另一只手抓住同侧脚踝，将脚后跟缓慢拉向臀部；

（3）保持大腿和膝盖并拢，感受大腿前侧的拉伸；

（4）随着每次深呼吸加深拉伸，保持30秒后换另一侧腿。

2、后侧大腿和小腿拉伸

腘绳肌位于大腿后侧，从大腿延伸到膝盖，帮助膝盖弯曲和髋关节运动。

而小腿肌肉则位于小腿后侧，参与行走、跑步、跳跃等活动。

动作步骤：

（1）一只脚向前伸出，脚尖朝上；

（2）上半身微微前倾，支撑腿膝盖略微弯曲，感受大腿后侧的拉伸感；

（3）慢慢将脚踝向上弯曲，使脚趾朝向身体方向；

（4）深呼吸，保持30秒后换另一条腿。

3、内侧大腿拉伸

内侧大腿肌肉帮助稳定髋关节和膝关节，同时在一些腿部训练中也会被激活，是塑造腿部线条的关键部位。

动作步骤：

（1）双腿大幅打开，站成一个宽站姿；

（2）将重心转移到右侧，弯曲右膝，感受到左大腿内侧的拉伸；

（3）保持深呼吸30秒后，换另一侧重复。

4、仰卧腿部拉伸

这一动作主要针对下背部、腘绳肌、小腿和脚踝。这些部位不仅在日常活动中经常使用，也是跑步和骑行的关键力量来源。

动作步骤：

（1）仰卧在地面上，双膝弯曲，双脚平放在地上；

（2）抬起一条腿，用双手抱住膝盖将其拉向胸部；

（3）缓慢将小腿向上伸直，直到脚尖朝天，感受到大腿后侧和小腿的紧张感；

（4）在拉伸状态下，做3次脚尖指向和脚背勾起的动作，接着顺时针和逆时针各做3次脚踝转圈；

（5）放下腿后换另一侧重复。