

肌肉酸痛到无法活动？

健身专家建议你这样做

终于回到健身房，第一次锻炼感觉棒极了，汗流浹背，内啡肽分泌让人愉悦。可是第二天醒来，锻炼过的部位却酸痛难忍，连举重或跑步都感觉疼痛，这时候该怎么办？肌肉酸痛时继续锻炼还是休息？下面帮你理清头绪。

什么是肌肉酸痛

肌肉酸痛是肌肉纤维发生微小撕裂导致的不适、压痛或僵硬。这种微撕裂通常源于肌肉被强行拉长的离心运动。虽然“微撕裂”听起来吓人，但其实这是肌肉适应和生长过程中必经的正常阶段。延迟性肌肉酸痛(DOMS)通常会在高强度或新训练后出现，症状从轻微不适到剧烈疼痛不等。

肌肉酸痛的感觉是什么样的

肌肉酸痛表现为肌肉僵硬、疼痛或压痛，可能让日常动作如坐下、伸手都变得困难。这种酸痛是正常的生理反应，尤其是在首次锻炼、久未运动或尝试新动作时。

疼痛时应否锻炼

DOMS 是身体对锻炼压力的良性反应，表明肌肉正在适应。建议适度坚持锻炼，随着时



间推移，身体会逐渐适应，酸痛感也会减轻甚至消失。关键是保持规律锻炼，避免久坐不动。

但疼痛的程度不同，需要合理调整。休息和恢复必不可少，特别是腿部肌肉等大肌群，训练时强度应降低，避免加重损伤。轻度运动不仅不会加重疼痛，反而能促进血液循环，减轻不适感，拉伸、低强度有氧运动对缓解酸痛尤其有效。

疼痛时如何锻炼

建议尊重身体反馈，避免过度用力和完全不动，交替训练不同肌群。可以将高强度力量训练与游泳、骑车、快走等低冲击有氧运动结合，也可选择瑜伽、太极等柔韧性训练。通过多样化训练，避免重复刺激

同一肌肉群，既达到锻炼目的，又减少受伤风险。

如何加速恢复

充分热身：锻炼前进行低强度动态运动，如慢走、轻度骑车、拉伸，促进血液循环和肌肉预热。

保持水分和营养：多喝水，摄入蛋白质和丰富营养素，支持肌肉修复。

按摩与泡沫轴：适当使用按摩枪或泡沫轴，缓解肌肉紧张。

温度疗法：冷热交替淋浴、泡热水澡或冷水浴，视个人感觉选择适合的方法。

充足睡眠：优质睡眠对肌肉恢复至关重要。

注意避免过度依赖止痛药，如布洛芬，因为它们可能掩盖疼痛信号，干扰肌肉修复，导致过度训练和潜在伤害。

何时需要警惕

如果酸痛持续三四天以上，或疼痛加剧而非缓解，可能出现肌肉拉伤或损伤，应及时就医。特别是出现灼痛、刺痛感时，应停止锻炼，寻求专业治疗。

总结来说，轻度的肌肉酸痛是锻炼效果的标志，适度锻炼、科学恢复最为关键。合理安排训练强度和恢复时间，听从身体反馈，才能让你更健康地坚持健身之路。

健身教练 曹燃

只有 40 分钟？照样能练出全身肌肉

“没有时间”是很多人不锻炼的主要理由。工作、家庭、生活琐事常常挤占运动时间。然而，即使每周只有 40 分钟，只要方法得当，也能达到不错的锻炼效果。

运动专家指出，建议专注于多关节训练，采用组合形式的训练法。这是一种交替锻炼相反肌群的方法，能在短时间内带来更高的训练效率，节省休息时间、增强肌肉刺激。

快速全身训练计划如下：

1. 卧推+划船：共 4 组，每组 8~10 次在平板凳进行杠铃卧推（练胸），立即接上划船动作（练背），两者相反、互补，中间不休息。
2. 腿举+臀推：共 4 组，每组 8~10 次腿举机锻炼大腿，臀桥提升臀肌力量和核心稳定，是下肢塑形的黄金组合。
3. 罗马尼亚硬拉+弓步：共 4 组，每组 8~10 次

硬拉锻炼臀部与腿后侧，弓步则强化大腿与臀部，配合哑铃可提升训练强度。

每个组之间休息 60~90 秒，全程约耗时 30~40 分钟。训练频率建议为每周 1~2 次。如果还有多余时间，可加入平板支撑、侧支撑等核心练习，强化稳定性。

这个训练方案不依赖健身房器械，部分动作也可用哑铃或弹力带替代，非常适合工作忙碌、时间紧张但又不想放弃锻炼的人。

紫奕

冰黄瓜按摩，真的能提亮肤色、减淡黑眼圈吗？

肌肤更亮、更紧致、黑眼圈和浮肿明显改善——据说只需一个动作就能做到：冷冻黄瓜面部按摩。这项简单又便宜的美容方法在 TikTok 上火速走红，也获得了一些皮肤科专家的肯定。

冷冻黄瓜为什么有效

冷敷能刺激面部微循环，减轻炎症和浮肿。黄瓜本身含水量高，还有一定的紧致和保湿效果，用其冷冻后按摩面部，不仅物理降温，还能提供植物成分滋润。尤其在清晨或疲劳时段使用，许多使用者报告称，几天内就能看到皮肤状态明显改善。

具体怎么操作

步骤很简单：将彻底清洗干净的黄瓜切成两半，冷冻几个小时后取出使用。按摩前先洁面，再涂上爽肤水和精华。然后用黄瓜轻柔地从面部中心向外打圈按摩，再向下按摩颈部。最后涂上保湿霜，白天使用时需加上防晒。

建议一次使用一小段黄瓜，避免重复污染，用后将接触过皮肤的部分切掉。保持操作过程的卫生，是防止皮肤感染的关键。

冰敷也有风险

不过，并非人人都适合冰黄瓜按摩。专家提醒，对于敏感肌、红血丝、酒糟鼻等人群，冷刺激可能会加重不适。若局部持续按压过久，还可能造成轻微冻伤。因此，操作时动作应轻柔，避免长时间固定于一个区域。

冰倩

久坐不动，身体会“报警”！ 这些信号说明你该动起来了

很多人一天中的大部分时间都坐在椅子上，尤其是办公室白领和学生。久坐不动会让新陈代谢减慢，导致身体各处出现疼痛和不适，这些都是身体发出的“求救信号”，提醒你该增加运动了。

关节僵硬 长时间不动，关节得不到活动，会出现僵硬不适，甚至走路变得不灵活。建议每天定时起身活动，做些伸展动作，保持关节灵活度。

呼吸容易喘 如果经常气喘吁吁，可能不是身体虚，而是缺乏运动让呼吸肌变弱了。适度锻炼有助于增强呼吸系统功能，改善这种状况。

背部疼痛 缺乏核心肌肉支撑，是导致腰背疼痛的常见原因。可以通过瑜伽、普拉提等锻炼核心力量，减轻背部压力。

血压升高 久坐容易让血压升高，增加心血管疾病风险。

哪怕只是站起来活动几分钟，也有助于血压调节。

总想吃东西 有氧运动可以调节“饥饿激素”，帮助你控制食欲。反而久坐的人更容易因无聊或情绪而进食，导致热量摄入过多。

精力不济 运动有助于身体输送氧气和营养，活跃的人通常更有精力。久坐会让人感到疲惫、昏昏欲睡。

便秘困扰 适量运动有助于促进肠道蠕动，保持排便通畅。特别是年龄增长后，运动对消化功能的帮助更为明显。

新陈代谢减慢 运动不仅燃烧热量，还能提高基础代谢率。久坐人群代谢缓慢，更容易囤积脂肪。

容易生病 研究发现，经常运动的人感冒和感染的风险更



低。适度锻炼能增强免疫系统，让你不容易“中招”。

睡眠变差 白天缺乏活动会影响晚上入睡。规律运动能帮助大脑放松、提升睡眠质量，让你睡得快、睡得香。

别等身体亮起“红灯”才意识到问题。每一次起身、每一次走动，都是对健康最好的投资。现在，就动起来吧！

湛炎