

手臂肌肉松弛，教你几招甩掉“蝙蝠臂”

随着年龄增长，手臂失去紧致度是非常普遍的现象。皮肤随着时间推移会逐渐失去弹性，受到重力影响而出现松弛，在展开双臂时，手臂后侧的皮肤和赘肉会像蝙蝠展开的翅膀一样下垂晃动，所以我们俗称为“蝙蝠臂”。幸运的是，有多种方法可以帮助紧致手臂，恢复纤细线条，让手臂看起来更健康有力。

手臂皮肤为何会松弛

其实，手臂皮肤松弛几乎是每个人都会经历的自然过程，主要原因包括：

胶原蛋白和弹性蛋白减少 随着年龄增长，身体产生的胶原蛋白和弹性蛋白逐渐减少。这两种蛋白是维持皮肤紧致和弹性的关键“支架”，缺少它们，皮肤就会变薄、弹性下降，出现下垂。

皮下脂肪流失 手臂、脸部、大腿等部位的皮下脂肪会随着年龄增长减少，体积缩小，导致皮肤看起来更松弛。

肌肉量下降 肌肉量减少是指随着年龄增加肌肉量出现自然流失。而肌肉是皮肤的天然支撑，肌肉流失会让皮肤下方出现“空洞”，加剧松弛感。

激素变化 女性绝经后，雌激素水平下降，影响胶原蛋白合成和皮肤保湿，还会改变脂肪分布，导致上臂脂肪堆积，加重松弛。

外界环境伤害 紫外线、空气污染和烟草等都会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹性蛋白，促进皮肤老化，手臂暴露较多，尤其容易受到伤害。

皮肤干燥和营养不良 随着年龄增长导致皮肤锁水能力下降，皮肤变得干燥且薄弱，缺水皮肤更容易出现皱纹和松弛。

遗传因素 有些人的皮肤天生更有弹性，有些人则更容易松弛，遗传也起着十分重要的作用。

综合以上，手臂皮肤松弛是自然老化和外界损伤共同作用的结果。

结果。

如何紧致手臂，恢复年轻线条

想要摆脱松弛的手臂，关键在于养成健康的生活习惯，结合合理饮食、科学锻炼和专业保养，给皮肤和肌肉提供良好的环境。

保持充足水分

皮肤缺水会加剧松弛，每天至少喝 1.5 升水，有助于保持皮肤柔软有弹性。外用含有必需脂肪酸的保湿霜，如月见草油、琉璃苣油，可以深层滋养，改善干燥。

均衡饮食

增加优质蛋白摄入（鸡肉、鱼、豆腐、鸡蛋等）有助于维持和增强肌肉；蛋白质还能提升饱腹感，避免过度进食。多吃富含抗氧化物的食物，如富含维生素 C、E 和辅酶 Q10 的蔬果，有助于对抗自由基，减缓皮肤老化。限制糖分和饱和脂肪摄入，选择健康脂肪来源（牛油果、坚果、橄榄油）可以减少脂肪堆积，改善皮肤质量。

力量训练增强手臂肌肉

增强手臂肌肉是紧致手臂的关键。重点锻炼肱三头肌和肱二头肌，为皮肤提供支撑，减少松弛感。推荐初学者的动作主要包括：

手臂画圈 伸直双臂向两侧，每个方向画小圈，每次 1~2 分钟。可使用弹力带或轻哑铃增加难度，激活手臂所有肌肉。



钻石俯卧撑 双手在胸下呈钻石形，做标准俯卧撑，有效锻炼肱三头肌和胸肌，提升手臂紧实度。

哑铃臂屈伸（肱三头肌） 双手握哑铃（无哑铃可用水瓶替代），放在头后肘部弯曲，再举起伸直手臂，强化肱三头肌。

弹力带二头肌弯举 脚踩弹力带带，双手握把手，弯曲手臂举向肩膀，锻炼肱二头肌。

建议每周练习上述动作 3~4 次，15~25 个/组，重复 2~3 组即可，同时配合快走、游泳、骑车等全身运动，提高整体代谢和肌肉力量。瑜伽和普拉提也是很好的选择，能有效地增强手臂肌肉和灵活性。

手臂松弛是自然衰老和外界因素共同作用的结果，胶原蛋白减少、肌肉流失和皮肤干燥是主要原因。通过保持良好的水分和营养，配合有针对性的锻炼和生活方式调整，可以有效改善手臂皮肤的紧致度，恢复年轻的手臂线条。

湖南体育职业学院副教授
国家一级健康管理师 魏华祝

熬夜后不宜立刻运动 这些伤害你必须知道

随着生活节奏加快和工作压力增大，越来越多的上班族选择夜间健身来释放压力。然而，不少人会在熬夜后依然坚持锻炼，甚至进行高强度训练，误以为这样可以抵消熬夜带来的负面影响。事实上，这种做法是错误的，熬夜后立刻锻炼不仅不能弥补损害，反而可能对身体造成更大伤害。

熬夜对健康的影响

熬夜会带来肥胖、心血管疾病、免疫力下降、认知功能减退及情绪不稳等问题。适度运动确实能改善心肺功能，降低慢性病风险，缓解抑郁和焦虑。但若在熬夜后立即锻炼，尤其是高强度运动，身体承受的压力可能远超负荷，得不偿失。

熬夜后锻炼的风险

首先，熬夜使心血管系统超负荷，容易出现心律不齐。若此时再进行剧烈运动，会导致心跳加快、血压升高，加重心脏负担，甚至诱发猝死。尤其是缺乏锻炼的人群，风险更高。其次，熬夜导致精神不振、注意力下降，此时运动动作不易规范，既难达到效果，还会增加受伤风险。此外，熬夜会大幅削弱免疫功能，T 细胞数量减少，肾上腺素分泌紊乱，免疫力低下，再加上剧烈运动，容易使身体更易感染。

熬夜还会干扰睾酮素、皮质醇和瘦素等激素分泌，这些激素与性激素平衡、食欲控制及情绪调节密切相关。剧烈运动会加剧紊乱。更重要的是，睡眠不足会减少生长激素的分泌，阻碍肌肉修复与生长，降低锻炼效果，还可能增加损伤风险。

熬夜后如何科学锻炼

对于经常熬夜的人来说，运动应更科学。熬夜后应尽量先休息，避免立刻高强度训练。若必须运动，宜降低强度和时长，选择拉伸、瑜伽、健步走等轻度有氧运动。运动时要注意心率控制，健康成年人可将运动心率维持在 $(220 - \text{年龄}) \times 0.65$ 以下，以降低心血管风险。同时要留意身体反应，若出现胸痛、胸闷、头晕等情况，应立即停止运动，并及时就医。

杨婧



“死虫式”腹部训练 激活深层腹肌力量

说到有效、可控又对身体友好的腹部训练，普拉提无疑是广受推崇的选择。其中，“死虫式”（Dead Bug）便是一项经典且高效的基础动作，不仅能增强核心深层肌群力量，还能提升下背部控制力和四肢协调性，是入门者与进阶者都能从中受益的练习。

为什么推荐“死虫式”

这项仰卧地面进行的动作，强调激活腹横肌——这是包裹腰腹最深层的核心肌群。练习时，背部始终贴地，防止腰椎拱起，让腹肌真正承担“控制中心”的角色。与此同时，手臂和腿部的配合也训练了全身

协调与稳定性。

相较于平板支撑或仰卧卷腹，“死虫式”更温和，不压迫手腕、颈部或膝盖，因此特别适合核心力量薄弱、有慢性腰背痛、刚恢复训练或年长人群。

标准动作分解

起始姿势：

仰卧在瑜伽垫上，双腿抬起呈“桌面姿势”：膝盖弯曲 90 度，位于髋部正上方。

双臂伸直指向天花板，与大腿平行，掌心朝内或相对。

交叉伸展动作：

同时伸出一条腿接近地面（保持悬空），另一只手臂向头后方向伸展。

保持背部贴地，避免拱腰；如果腰背离地，应减小动作幅度。

回到起始姿势，换边进行。每边重复 8~12 次，做 2~3 组。

动作提示与呼吸节奏

呼气时进行腿与手臂的伸展，有助于激活腹肌。

吸气时回到原位，保持动作节奏流畅。

背部必须始终贴地。如果感觉腰部拱起，尝试抬高腿部，缩小动作幅度。

肩部放松，肩胛骨靠近地面，不耸肩。

健身教练 曹燃