



家用健身器材，你用对了吗？⑫

仰卧板



在谈论仰卧板这一健身器材之前，我们先来了解一下健身的一个重要概念——“核心”。所谓“核心”是指人体的中间环节，就是肩关节以下、髋关节以上包括骨盆在内的区域，是由腰、骨盆、髋关节形成的一个整体。核心肌肉群担负着稳定重心、传导力量等作用，是整体发力的主要环节，它会帮助身体保持稳定，也可以使身体保持正直。“核心”被称为“能量来源”(Power House)，所以凡是姿态优美挺拔、身体控制力和平衡力强的人，核心肌肉群肯定受过很好的训练。

锻炼“核心”最重要的动作就是卷腹运动。卷腹运动与我们都很熟悉的仰卧起坐姿势基本相同，只是少了抬起整个背部的部分。卷腹起身幅度较仰卧起坐小，被视为仰卧半坐，主要只锻炼腹部肌肉。

虽然你觉得自己掌握了卷腹的正确姿势和发力要点，然而在实际锻炼过程中，还是无法做到姿势标准、刺激到位的卷腹动作。“一看就会，一做就废”的原因是由于腹部力量很弱所致，因此，需要借助于仰卧板这个工具。

仰卧板是针对腹部训练而设计的一种健身器材，又称“健腹板”或“腹肌板”，在小区健身器材里也能见到它的身影。家庭用仰卧板主要有直板、弧形板和S形板三类。对于普通消费者来说，我们不需要繁复的设计，只需要选择轻便简单的即可。

选购仰卧板时建议选择正规厂家，售前答疑和售后维护较有保障。还要综合考虑几点：1. 仰卧板是否容易晃动。一般有稳定性三角支撑，连接处和支架之间的支撑杆采用无缝实心钢管，能承受较大动量及势能的仰卧板较为稳定；2. 长度和宽度是否足够。合格的仰卧板其长度一般不能小于130厘米，宽度不小于25厘米，也可根据家庭成员身形数据和居室设计选择个性

化尺存的仰卧板；3. 支撑架的材质是否可靠。一般采用优质的加粗加厚钢材来制造，整体重量能达到8千克以上，保证承重能达到150千克，特体除外；4. 对于“核心”锻炼来说，弧形仰卧板更符合人体工程学，在运动时直接作用于腹部，使人体伸展达235度，卷腹更轻松、运动幅度更大、运动距离更长、消耗脂肪更多、锻炼腹部更有效。相比在平面做仰卧运动与地面接触会损伤腰部，使用弧形仰卧板更柔软舒适，不伤腰。对于有哑铃健身习惯的人来说，仰卧板直板相对性价比高，因为还可以替代哑铃平凳进行训练。

在家通过仰卧板锻炼核心肌肉群时，不妨参考以下动作要点：

卷腹运动 其对于上腹肌肉是很好的刺激动作。当卷起腹部的时候，感受上腹部的发力，有一种腹部的紧绷感。要做到上身“卷起”而非“抬起”。卷腹起身时，应想象脊椎一节一节慢慢卷起离地，从侧面看，上背、肩颈及头部会略成一条卷起弧线。

俯背挺身 该动作可以锻炼背部相关肌肉群和腰部肌肉，主要是背阔肌、三角肌以及斜方肌。这个动作可以伸展背部肌肉，舒缓腰肌劳损、强健腰椎；还可以修饰女性的背部和腹部，跟水桶腰和驼背说拜拜。主要步骤是双腿腿部反向勾住上端棉套，胸部平躺在靠垫上，髋部保持贴在支撑垫上。双手抱头，与腰部的动力带动身体做伏地挺身动作，注意头部不接触地面。

仰卧抬腿 它的主要动作步骤是仰卧在上斜板上，双手抓住上端棉套，双腿向上举直，直到腿与身体呈90度。吸气向上抬起，吐气放下，回到刚开始的状态。注意动作过程中要控制速度，不能过快，不能依靠惯性，也要体会下腹部酸胀发力的感觉。主要锻炼的肌肉为下腹部和大腿部肌肉，对改善大象

腿和髋关节活动有帮助。

因仰卧板器材构造不同，还会出现功能多样的花式动作，比如拉绳运动、仰卧撑运动等等，拉绳运动除了仰卧板以外，你还需要一条弹力带。弹力带尽量根据自身的训练水平选择合适宽度的。一般新手可以选择20磅或者35磅的即可。俯卧撑是大家都已经掌握的动作，根据主要发力肌群的不同也有很多变式，可以多多尝试。

一般建议选取4~5个动作来组成一套完整的训练。根据自己的运动水平，每个动作可以做8~50个不等，做完1组休息60秒左右，循环往复完成3~5组即可。如果每次训练都会感觉腹部酸胀、发热，就可以说明训练的强度达到了。

对于核心肌群训练，一般来说一周3次就够了，也就是说隔天训练一次，这样可以给腹部肌肉充分的休息时间。核心训练不可每天进行，容易形成积累性运动损伤。而且，锻炼本身消耗的能量不是很多，关键锻炼可以增加新陈代谢，从而帮助燃烧更多的脂肪。

锻炼贵在坚持，如果一味求“猛”求“狠”，发力部位错误，轻则有可能造成腰背部肌肉的损伤，重则可能诱发腰椎间盘突出。因此建议大家有计划、有步骤地坚持运动，再配合合理的饮食，相信你可以拥有强大的“核心”和曼妙的身材。

长沙市第三医院骨科
副主任医师 范磊

运动健身 离不开科学“处方”

一段时间以来，科学运动、科学健身的话题引起广泛关注。网上曾出现这样的健身视频：一些中老年健身者用布带固定下巴，悬空吊挂在公园大树上摇晃、摆动，认为这样可以治疗颈椎病等。这种锻炼方法，究竟可不可取？

答案显然是否定的。这种健身方式之所以会让人轻信其健身效果，主要是因为原理上有些类似临床上的“颈椎牵引”。但是，这终究不属于“颈椎牵引”，其牵引力量远大于临床治疗所需，可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等，进而加重病情，甚至可能会引起截瘫、危及生命。

游泳、跳绳、跑步、打球、太极……不同的人体质和健身需求不同，适合的运动形式、强度和频率也有所不同。尽管运动有益于身体健康，但如果选择不适宜的运动方式或强度，不仅达不到健身的功效，反而会“伤身”。比如国外一项长达11年的研究结果显示：快速散步能预防卒中，但剧烈运动却会增加脑出血的可能。

用大健康理念看，运动是保持健康的“良药”，运动“处方”最好由专业人士来开。无论是职业医生还是运动管理师，都可以为我们提供专业运动指导，量身定制科学合理的运动“处方”。个性化运动“处方”需考虑多项维度，包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性、平衡能力等，可以解决运动的安全性、有效性和可持续性等问题。每个人都需要一个专属的运动“处方”，在兴趣爱好的基础上选择适合的运动方式，做自身健康的第一责任人。

目前，运动“处方”在我国还处于起步阶段。看似一个简单的运动“处方”，实际上汇集了一大批临床和影像专家、体育专家、流行病学专家、大数据工程师和人工智能等多方面专家的智慧。证实某项运动方式对健康的干预功效，需要多中心、前瞻性、大样本、群随机的严谨细致对照研究。只有构建起运动健身的科学评价方法，不断完善运动“处方”，运动健身才能更好惠及广大健身者。相关部门应努力推动全民健身与全身健康深度融合，推动“体”与“医”有机结合，将体育公共服务纳入医疗体系，缓解医疗资源的不均衡性，优化体育和医疗的资源配置和服务供给，弥补医疗卫生在促进健康方面的短板。

胡蔓 李贤

王君平

在家注射美容 针头断裂“入”脸

医生提醒：自行医疗美容很危险

武汉的梅女士人到中年，皮肤开始松弛、暗哑，为了让自己“青春常驻”，3年前开始在大型美容整形医院接受水光针注射。近日，经朋友推荐，她购买了一款进口美容水光针仪器，靠着厂商的视频教学指导，开始自己在家注射。

8月7日晚，梅女士与往常一样打完水光针睡觉。第二天醒来，她发觉右脸肿起来，且一张嘴就疼，连忙去医院检查，开了些消炎药物回家使用。此后一周，因脸仍旧又肿又疼，她又分别在医院、社

区连打了6天消炎针，脸肿消了，但张嘴就疼。觉得情况不对，她便来到武汉大学口腔医院。该院创伤外科副主任医师程谷接诊后，通过CT片检查发现，梅女士右脸部深区有一断针，断针随着咀嚼、说话和吞咽运动会发生形状、位置上的改变，如果游离到重要的神经血管则后患无穷，需要及时取出。

常规手术取“针”需要在脸部做切口，留下疤痕，爱美的梅女士无法接受。综合考虑后，手术团队专门设计了一款3D打印的咬合导

板，以确保异物的相对位置不发生改变，同时利用计算机辅助导航精准定位断针位置，从患者口腔内切口微创取出断针。最终，手术顺利完成，一根1.5厘米长的“闯祸”断针被取出。

医生提醒，医疗美容应在有专业资质的正规医疗机构进行，且应使用正规合法的医疗器械和产品，自行“医疗美容”很危险。若异物意外进入颌面部，应尽快到专业医院就诊。