

臀腿肌群训练 为运动添“动力”

游泳、跑步、骑自行车、远足……为了更好地享受丰富多彩的运动，我们首先要打好运动基础，而强健臀腿部肌肉就显得尤为重要。臀腿部是人体大多数活动的基础，加强臀腿部肌肉锻炼可以提高力量和耐力，加强其功能性训练可以提高关节灵活性和稳定性，减少运动损伤。锻炼臀腿部肌肉，可以从以下四个主要肌群的锻炼开始。

股四头肌 位于大腿前侧，由股直肌、股中肌、股外侧肌、股内侧肌共四块肌肉组成。它们为站立、行走、跑步、踢腿和攀爬等腿部动作提供动力。

臀大肌 位于骨盆后外侧，臀部皮下，是人体最大的肌肉。臀大肌是身体动力源泉，能让身体保持直立，臀大肌肌力充足，还可使训练更轻松舒适，加强臀大肌锻炼可以达到翘臀效果并显腿长。

□绳肌群 位于大腿后侧，由股二头肌、半腱肌、半膜肌共三块肌肉组成，主要功能是屈膝和伸髋。加强腘绳肌群的锻炼能大幅度提升运动表现，并能有效减少膝关节受伤的风险，提高新陈代谢等。

小腿三头肌 位于小腿后部，包括浅层的腓肠肌和深层的比目鱼肌。它们协同工作以使脚和小腿运动，对人的直立和行走起着重要作用。

如果刚开始运动或重新开始运动，应该让双腿逐渐适应运动节奏。只需要每天在家里不间断地走几分钟，或者上下爬楼梯即可。之后，则可以每天固定时间快走或慢跑。比如每天以适中的速度步行20~30分钟。

为帮助锻炼臀腿肌肉并增加关

节灵活性，不妨试试下面的动作。

哑铃深蹲 主要锻炼臀大肌和股四头肌。双脚分开站立，双手自然放于身体两侧并各持一哑铃。慢慢屈髋带动屈膝，身体保持一条直线向前倾斜不超过45度，臀部向下和向后降低约20厘米。稍微停顿1~2秒，再慢慢还原身体到直立位置。每次1~2组，每组重复8~12次。组间休息30~90秒。注意不要拱背，若要降低难度，可以徒手完成该动作；若要增加难度，可以先用正常速度下蹲，到底部迅速还原的同时上推哑铃至肩部上方。

后撤弓步蹲起 主要锻炼股四头肌、臀大肌、腘绳肌群。双脚并拢站直，双臂放在身体两侧，握住哑铃。左脚后撤一步成右弓步，重心落到双腿之间，弯曲膝盖，然后下蹲。右膝与右脚踝对齐，左膝接近地面但不接触。推左脚站立并返回起始位置。重复，右脚后撤成左弓步。每次2~3组，每组重复8~12次。组间休息30~90秒。下蹲时注意保持身体直立，不要向前或向后倾斜，若要降低难度，可以徒手完成该动作；若要增加难度，可在后撤步脚还原时屈髋提膝（大腿与地面平行，



小腿与地面垂直，类似于“金鸡独立”动作，或增加哑铃重量。

站姿提踵 可锻炼小腿肌肉。手扶某固定物保持身体平衡，双脚平放在地板上或前脚掌垫高，尽可能高地抬起脚跟至最大幅度，稍微停顿1~2秒，再慢慢还原至脚后跟接近地面但不接触。每次2~3组，每组重复8~12次。组间休息30秒。若要降低难度，可降低脚部抬离地板的高度或双脚踩实地板即可；若要增加难度，可做单腿小腿抬高，将一只脚放在另一只小腿后面，然后脚后跟抬起，每条腿做1~2组。或者试着在不扶固定物的情况下进行小腿抬高。

训练后建议进行臀腿部肌肉的静力性牵拉，静力性牵拉有助于减轻运动后的肌肉酸痛感，还可以对关节周围软组织的伸展性起到改善作用，从而对机体的快速恢复起到促进作用，并能塑造身体线条，获得匀称好看的身材。

湖南体育职业学院健身指导与管理专业副教授、学科带头人 魏华祝

皮肤晒伤 5步助你快速修复

三伏天，我国多地都进入“烧烤”模式，皮肤晒伤的几率也增高。晒伤是对过量有害紫外线辐射的炎症反应，是一种辐射烧伤。如果不小心晒伤，及时规范的处理很有必要。

第1步：洗冷水澡或淋浴 洗冷水澡或淋浴可以减轻疼痛并冷却晒伤区域。拍干皮肤，使其不完全干燥，然后涂抹保湿霜即可。

第2步：使用舒缓抗炎的晒后喷雾 晒后应使用含有舒缓和抗炎成分的产品，比如含次氯酸(HOCl)或芦荟成分的喷雾。有助于舒缓晒伤的皮肤，并通过对抗细菌和减少炎症来净化皮肤。对于芦荟过敏的人来说，次氯酸是一个很好的选择。次氯酸可以激活皮肤的自我修复能力，舒缓晒后发红和刺激。

第3步：涂抹舒缓的保湿霜 晒后及时涂含有神经酰胺、烟酰胺和洋甘菊成分的产品。如果皮肤敏感，可涂抹氢化可的松乳膏。

第4步：多喝水 晒伤会将液体吸引到皮肤表面并远离身体其他部位。晒伤后宜多喝水，防止脱水。

第5步：让皮肤完全愈合 在户外穿长袖衣服，每2小时涂抹一次SPF 30++的防晒乳。

姚晓柏 编译自西班牙《Hola》杂志

锻炼背肌 提高背力

我国《第五次国民体质监测公报》显示，男性和女性背力均继续下降。背肌是支撑人体完成各种运动动作的主要动力源之一，背部肌肉对于人体整体的健康和全身力量的发展都具有至关重要的作用，通过训练可以协同有效地保持背部肌肉的力量和协调性。

单臂哑铃划船 主要锻炼的是背中部背阔肌，及上背部的斜方肌、大圆肌和冈下肌。

一手正握哑铃，同侧腿微屈支撑身体。另一只手稍向前撑在长凳上支住身体，同侧腿弯曲跪于长凳上，上背部与地面平行，抬头挺胸，持铃手自然下垂于肩关节下方。

直臂将哑铃向后拉引至踝骨外侧，然后屈肘，用背力使哑铃沿腿外侧上拉至腰窝处，同时尽量转头翻肩，停留1~2秒，沿原运动轨迹还原。换另一侧锻炼。上拉用力前吸气，下放还原时吐气。

负重耸肩 主要锻炼斜方

肌，还可能锻炼到颈肌及上背肌群。

自然站立，两手持哑铃，或手背向前持杠铃，自然下垂在腿前。两肩同时向上耸起，不要曲肘，使肩峰尽量向上至极限，然后在这个顶点位置上慢慢向后转两肩，稍停，慢慢落下两肩，还原。重复。耸肩用力时吸气，下放还原时吐气。

俯卧两头起(飞燕式) 主要锻炼竖脊肌(骶棘肌)，也能锻炼到臀大肌。

身体俯卧，双手向前，全身紧贴地面；背部发力，手、脚和上身同时向上抬起，腹部紧贴地面，身体呈反弓状；保持2~3秒，还原；手、脚上抬时呼气，还原时吸气。

选择器械锻炼时，要选择适合自己的重量，注意安全，不宜太重或太轻，对于初学者，一般采用一组动作可以连续重复做12~15次左右的强度。

王海军

糖尿病患者 该怎样运动？

糖尿病患者在日常生活中应当进行适当运动，保持身体活力状态，坚持运动要遵守一项总原则——即任何运动都需要循序渐进、适当运动、量力而行，那么，糖尿病患者应当怎样开展运动呢？

运动前充分准备

对于患有疾病的人群而言，进行运动前都需要有充分的准备。首先，要清楚自身的疾病状况，糖尿病程度较轻或病情长期以来较稳定的糖尿病患者适宜进行适当运动，而伴随有急性感染或是糖尿病足等影响运动的并发症时，考虑到患者的安全，尽量不要进行运动。运动治疗讲究的是能够在保障患者安全的基础上，科学有效地进行针对性运动、适应性运动，故而在决定长期运动前，患者应当对自身情况进行全面筛查，了解自身糖尿病的发展程度及并发症的情况。

在充分了解情况后，应根据自己的运动习惯及运动偏好与医生进行商讨，找到最合适的运动方式及运动强度。同时，在运动装备方面也要有所准备，合脚的运动鞋是必不可少的，还需注意着装的透气性。为避免意外发生，患者应尽量结伴出行，或随身携带糖尿病救助卡。

运动方案制定

具体的运动方案制定应当根据患者的真实情况决定，通常需要考虑患者的病程发展阶段、并发症及其严重程度、运动习惯甚至家庭条件等因素，尽量做到运动前的准备活动、运动过程及运动后的放松活动有全方位的规范。

基础设定可考虑将运动前的准备活动定在一刻钟内，患者在准备时可进行一些舒展身体的缓和运动，激发身体活力，使心脑血管及全身肌肉进入运动状态，健步走及太极拳等都是好的选择；运动过程则根据患者自身情况与医生商定决定，运动后仍需要有一刻钟左右的缓和时间，帮助血液回流，避免出现不良反应。

运动类型选择及强度制定

运动分为有氧与无氧两个类型，有氧运动的强度较低，但需要维持的时间较长，通常需要带动全身大部分肌肉，如慢跑、游泳或太极拳等，都是颇受欢迎的有氧运动，患者可根据自身情况及喜好对运动进行选择。而无氧运动通常爆发力较高、速度较快，需要患者有一定的运动基础，且对糖尿病患者的恢复并无明显益处，不建议患者轻易尝试。至于强度问题，仍需要遵循循序渐进原则，如对某项运动感到较为轻松，可坚持半小时左右，感到吃力则不断减少时间即可。

永州市中心医院代谢内分泌科
陈富明