

学会这套强化训练操 避免运动时膝关节受伤

膝关节，作为人体最大的一处关节，承担着人们每天“走、跑、爬、跳”的各项行动任务，因此膝关节的损伤、疼痛也就不足为奇了。引起膝关节损伤的因素有许多，如运动热身不充分、运动方式不正确、运动项目不符合、运动强度不适宜，还有身体因素如呼吸模式的混乱、骨盆的旋转与倾斜、足踝功能的丧失以及肌肉力量的不平衡与发力的不协同等。美国骨科医师学会指出，通过加强膝盖周围的肌肉锻炼，提高关节稳定性与灵活性，可以帮助维持膝关节健康并防止受伤。

在开始任何膝关节强化练习之前，应先进行合适的热身运动，包括步行、慢跑、骑自行车和使用椭圆机等。如果你在运动中感到疼痛，应该立即停止运动，并咨询相关专业医生。任何患有严重膝关节疼痛的人都应在尝试锻炼前咨询医生，在医生的诊断或治疗结束后在专业医师或运动人士指导下进行系统性的康复运动，重建合理的运动规划，减少再损伤或完全恢复至良好的运动表现。

抬腿运动

锻炼股四头肌（大腿前部）和腹部肌肉。

平躺，两手平放在身体两侧地板上，保持左腿伸直，右腿膝盖弯曲至90°，靠近身体，腹部保持一定的紧张。

慢慢抬起左腿，伸直向上，不要弯曲膝盖但不锁死关节，保持脚趾指向天花板，当腿抬离地板约45°时返回，重复动作10次，换另一只脚再重复10次为1组，练习3至4组。



锻炼时下背部应该始终贴紧地面。呼吸方式采用鼻吸口呼，发力时吸气，退让时呼气，并保持呼吸

均匀平稳。

站立弯举

锻炼腘绳肌群（大腿后部）和臀肌。

站直，双脚与髌同宽。用手抓住椅子、台面等稳定物体以保持平衡。

左脚站稳，始终保持略微弯曲，将右脚小腿向后抬起离地面，慢慢弯曲膝盖，同时保持左右大腿对齐。继续以平稳的动作向后抬起直到右腿膝盖弯曲达90°，保持10秒，全程支撑脚的膝盖始终对准二三脚趾方向。然后慢慢将其放到地板上，用同一条腿2次，再换边重复练习次数为1组，练习3至4组。

呼吸方式采用鼻吸口呼，发力时吸气，退让时呼气，并保持呼吸均匀平稳。

踏步练习

锻炼股四头肌、腘绳肌、腰方肌、髌屈肌和臀肌。

准备一块坚固的踏板或锻炼平台。

右脚踏上踏板，左脚悬空或稍稍挂在踏板边缘。将重心保持在右脚上，尽量保持身体正直并控制左右脚高低相同保持5秒，全程支撑脚的膝盖略微弯曲并始终对准二三脚趾方向。

慢慢放下左脚，然后用右脚跟随下踏板，再踏上，单侧重复10次。换脚重复动作次数为1组，练习3至4组。

呼吸方式采用鼻吸口呼，保持



呼吸均匀平稳。注意动作过程中膝盖应保持略微弯曲。

股四头肌拉伸

抓住椅背或将一只手放在墙上以保持平衡。

将一只脚抬到身后，用另一只手抓住脚踝。

保持背部挺直，膝盖并拢。将脚跟拉近臀部，出现轻微疼痛感时停止并保持姿势15~30秒，然后慢慢放下腿。

拉伸过程中应深呼吸放松目标肌肉或身体。换边并重复。

单腿后侧拉伸

也是拉伸腿后部的有效方法，且对于有腰部问题的人群来说，它比触摸脚趾更安全有效。

站直，双脚分开与肩同宽。

略微屈髋，将右腿伸出身体前方。左腿稍微弯曲，支撑脚膝盖始终对准二三脚趾。

保持背部挺直同时，屈髋慢慢将胸部向下，在出现轻微疼痛感时停止并保持15~30秒。拉伸过程中应深呼吸放松目标肌肉或身体。换边并重复。



湘南学院体育学院体育教育专业
社会体育指导员 唐语

常做呼吸锻炼 增加活动耐力

呼吸功能锻炼的目的在于将浅而快的呼吸改变为深而慢的有效呼吸。进行腹式呼吸和缩唇呼吸等呼吸功能锻炼，能有效加强膈肌运动，提高通气量，减少耗氧，改善呼吸功能，减轻呼吸困难，增加活动耐力。

腹式呼吸

腹式呼吸法是通过加大横膈膜的运动，减少胸腔的运动完成的。该方法能够增加膈肌的活动范围；扩大肺活量，改善心肺功能；减少肺部感染；改善腹部脏器的功能；安神益智；有效消除腹部多余脂肪。

方法：采取仰卧或舒适的坐姿，把一只手放在腹部肚脐处，一只手放在胸前，放松全身，先自然呼吸，然后吸气，最大限度地向外扩张腹部，使腹部鼓起，胸部保持不动。呼气时腹部自然凹进，向内朝脊柱方向收，胸部保持不动。最大限度地向内收缩腹部，把所有废气从肺部呼出去。循环往复，保持每一次呼吸的节奏一致，细心体会腹部的一起一落。

注意事项：1. 呼吸深长而缓慢。2. 用鼻子吸气。3. 每次5~15分钟，做30分钟最好。4. 一呼一吸掌握在15秒左右。

缩唇呼吸

缩唇呼吸法可在气管支气管内产生压力差，防止细支气管由于失去放射牵引和胸内高压引起的塌陷。避免了气道塌陷而帮助控制呼吸。

方法：缩唇呼气法就是用鼻子吸气，缩唇呼气，即在呼气时，口唇缩成吹口哨状，使气体通过缩窄的口型缓缓呼出。

注意事项：1. 吸气与呼气时间比为1:2或1:3。2. 要尽量做到深吸慢呼，缩唇程度以不感到费力为宜。3. 呼气以能使距口唇15~20厘米处，与口唇等高水平的蜡烛火焰随气流倾斜又不至于熄灭为宜。4. 每分钟7~8次，每天锻炼2次，每次10~20分钟。

深呼吸

深呼吸是胸腹式呼吸联合进行的呼吸，可以排出肺内残气及其他代谢产物，吸入更多的新鲜空气，以供给各脏器所需的氧分，提高或改善脏器功能，可解除疲惫，放松心情等。

方法：深吸气时，先使腹部膨胀，然后使胸部膨胀，达到极限后，屏气几秒钟，逐渐呼出气体。呼气时，先收缩胸部，再收缩腹部，尽量排出肺内气体。

注意事项：1. 选择空气新鲜的地方，每日进行2~3次。每次3~5分钟。2. 吸气和呼吸都要缓慢、平稳。

深呼吸是最好也是最简单的养生方法。或是静坐在床，或是站立于敞开的窗旁，慢慢地深吸气，感觉气体正渐渐进入你的肺部，感受体内充满活力的畅快。

湖南省肿瘤医院妇科四科 刘薇 郭立文
通讯员 彭璐

皮肤敏感 请避开6种成分

作为人体最大的器官，我们的皮肤需要不断的呵护和保养。如果它很脆弱或敏感，则需要格外小心。敏感肌在选择日常护肤产品时需要经过严格筛选，避免以下6种成分产品，防止皮肤过敏和刺激。

酒精 酒精在清洁毛孔时非常有效，但它同时会去除皮肤的天然水分并导致干燥和刺激，敏感肌应避免使用含酒精的产品。

芳香剂 许多人认为化妆品中的芳香剂对皮肤无害，其实不然。一些护肤品具有令人着迷的香气，

它们往往含有化学混合物，会给皮肤敏感的人带来很多麻烦。

防腐剂 护肤品制造商在其配方中会使用对羟基苯甲酸酯等物质，以使其产品保存更长时间。皮肤可能会受到这些添加剂的影响，尤其是如果有湿疹、牛皮癣或接触性皮炎病史，最好避开这些成分的产品。

硫酸盐 硫酸盐是用于皮肤和头发的清洁剂成分，有效但刺激性强。

染发剂 就像芳香剂会对你的皮肤造成刺激一样，某些面霜和乳

液中的颜色也会对某些人造成敏感，染发剂就是如此。虽然染发剂很常见，但并不适合所有人。如果你的皮肤敏感，应该先在一小块皮肤上测试产品24小时，然后再大面积使用。

颗粒状去角质剂 没有什么比使用颗粒状去角质剂让你更焕然一新的了，但敏感脆弱的皮肤可能无法承受摩擦。如果是敏感肌，最好选择以水果为基础的、无刺激性的化学物质来帮助去除角质。

金枫 编译自西班牙《Hola》杂志