

腰疼,多由不良姿势引起 康复专家教你正确姿势和锻炼改善

数据显示,80%的人一生中都会经历腰疼,而正常人群中的腰疼,多数是由不良姿势造成的。那么,什么是正确的姿势?如何保护好自己的腰呢?

避免“伤腰”的不良习惯

站 探颈、弯腰驼背都是不正确的站立姿势,姿势不正确,腰肌容易紧张,腰椎压力增加。站立时,应注意骨盆位置。将手掌立起来放在腰和墙之间,应该有一个手掌的厚度的距离。如果距离一拳,则骨盆前倾;没有距离,则是骨盆后倾。

应对策略: 站立时尽量双脚均衡受力或轮流替换,保持走动或原地的踏步等。

坐 瘫坐位、弯腰驼背、骨盆前倾坐位、跷二郎腿都是不正确的坐姿。

应对策略: 不要跷二郎腿,身体端正,微微收腹,双脚着地支撑。如坐在有靠背的椅子上,则应在上述姿势的基础上,尽量将腰背紧贴椅背,这样腰骶部的肌肉不会太疲劳,每20分钟左右调整一下姿势。

卧 睡觉姿势不对,也可能引起腰部不适。

应对策略: 首先要选择合适的床垫。如果睡醒后觉得疼痛或者僵硬,那就要在床垫上



多找找原因。太软的床垫会使脊柱陷下去,所以要选择比较硬的床垫。如果床垫不够硬,可以在腰部垫一个毛巾卷,防止腰陷进去。

侧卧时, 腰要伸直侧卧,屈膝,两腿间夹一枕头,背后放一个枕头,避免向后滚,脖子下面要垫个高度与肩膀宽度相同的枕头。

仰卧时, 腰下或膝盖下面垫一软枕,这样可以使髋关节和膝关节微屈,腰背部肌肉放松,椎间盘压力降低,减小椎间盘突出风险。

锻炼核心肌群,保护腰部健康

为了避免腰疼,除了注意姿势、保暖以外,还要加强核心肌群的力量。

核心肌群包括前面的腹直肌、腹横肌,两侧的腹内外斜

肌,后侧的竖脊肌、腰方肌,内侧的膈肌、盆底肌脊柱周围的小肌肉(多裂肌、回旋肌和棘肌等)。

核心肌群主要有以下功能:可以维持体态的正常,摆脱含胸驼背等不良体态;在静止或者运动状态下能够保持正确的姿势和身体重心;“核心区”是身体受力承上启下的枢纽,良好的“核心”功能可减少运动损伤的发生,使身体获得更高效的运动。

核心肌群通常分为两大类。第一类是稳定性肌群,能让躯干在低负荷状态下维持正常的身体运动。核心稳定性训练是偏功能的训练,加强这部分肌群锻炼,可使身体获得趋于稳定和健康的状态,让身体处于一种中立平衡状态。第二类是运动肌群,能让躯干在大重量、高负荷的运动状态下产生正确的运动。核心运动性训练是在健康的基础上获得更快的速度,更强壮的力量。

加强核心力量的锻炼既要加强稳定肌群,又要加强运动肌群。强而有力的核心肌肉可以提高运动的效能,避免无谓的力量损耗,同时也能最大限度地降低运动损伤的发生。

应急总医院康复医学科副主任医师 刘剑 通讯员 莫鹏

肩膀僵硬紧张 伸展运动来帮忙

办公一族长期保持一种坐姿,久而久之就容易肩膀僵硬紧张,下面几个伸展运动,能有效帮助你提升肌肉力量和关节灵活性,缓解肩膀僵硬疼痛,轻松简单易学,每周锻炼2~3次即可。

肩部后侧拉伸 放松肩膀,将右手伸向你的身体左侧,放在胸部水平高度。左手抓住手臂,放于肘关节上方或下方,然后将手臂拉向胸部。这个动作可以拉伸肩部后侧为主的肌肉。在另一边重复动作。保持动作,用力拉伸时呼气,控制10~30秒,拉伸2~3组。



架空拉伸 站在一臂远的地方,双手把握与腹部齐高的固定物,如墙壁或椅子。膝盖略微弯曲,背部与地面大致平行,手臂向前伸直。手臂距固定物越远肩部位置越低,身体前侧链拉伸感就越强烈。当你起身时,向前走一步,手不要离开固定物,以防头晕。保持动作,用力拉伸时呼气,控制10~30秒,拉伸2~3组。



高血压、心脑血管患者慎做此动作。

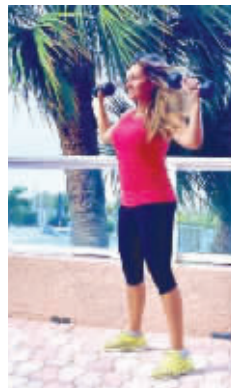
侧拉伸 站立,双脚打开约2倍肩宽,脚尖朝外,膝关节稍屈,屈髋带动屈膝下蹲。将左前臂放在左大腿上,将右臂向左侧延伸过头顶,也可以坐在椅子上执行此操作。保持动作,用力拉伸时呼气,控制10~30秒,拉伸2~3组。



俯身向后伸展 两手手指交叉,放于背后,向下弯曲身体,将指关节朝天空。保持膝盖轻微弯曲并将下巴收起。在伸直手臂的同时尝试将胸部拉得更近。保持动作,用力拉伸时呼气,控制10~30秒,拉伸2~3组。



过肩推举 站立,双脚分开大约与肩同宽,两手举起轻重量的哑铃,肘关节弯曲至90度,肘关节与胸大肌基本齐高,用力时呼气将哑铃推至肘关节基本伸直但不锁死即可。保持1~2秒,慢慢将哑铃下降到起始位置,8~12次/组,重复2~3组即可。也可以一次抬起一只手臂来进行交替运动。



湖南体育职业学院副教授、健身指导与管理专业学科带头人 魏华祝

4个全天候燃脂运动

减肥的朋友了解一下,以下4种运动项目,可以让减肥效果加倍。

跳绳 跳绳是最有效的卡路里燃烧运动之一。一个68千克左右的人在进行这项运动时只需15分钟即可燃烧多达220卡路里的热量。即使运动时间很短,它也会触发“后燃效应”,即EPOC(运动后过量耗氧量)。当人体新陈代谢升高时,就会发生这种情况。这意味着锻炼后躺在沙发上,也会继续燃烧卡路里。

壶铃 壶铃锻炼可以锻炼身体的每一块肌肉。与常规重量训练相比,壶铃锻炼还需要更多地使用稳定肌,因此最终会燃烧更多卡路里并增加腹部力量。一项研究发现,这些类型的锻炼可以让普通人在20分钟内燃烧400卡路里以及来自EPOC的额外卡路里。

跆拳道 跆拳道是一种有效的间歇性锻炼,也是一项全身锻炼,可以同时加强腹肌、手臂、腿部、臀部和背部力量。据美国运动委员会的说法,它每小时燃烧350到450卡路里+EPOC燃烧的卡路里。

动感单车 动感单车可以让心率加快,完成后可以燃烧400到600卡路里的热量,而且做完运动会继续燃烧更多,直到身体能够自我调节到锻炼前的状态。

石纤 编译自《美国MSN健身频道》

5种错误洗脸方式

许多人认为,洗脸是一件很简单的事——用水打湿脸,涂上洗面奶,然后用指腹轻轻打圈洗去污垢和其他杂质。其实不然,以下是皮肤科医生指出的5种常见的错误洗脸方式。

水温太热或太冷 纽约美容皮肤科医生迈克尔·格林博士说,太热的水会使皮肤干燥,而冷水会让毛孔无法打开。“温水是最好的水温,不太热也不太冷,所以最好别在淋浴的同时洗脸”。

洗脸太频繁 干性皮肤的人可能只需要每天清洁1次,即使是油性皮肤的人每天也最多洗2次。耶鲁大学皮肤病学系临床副教授莫娜·格哈拉博士说,洗脸太频繁,皮肤可能会变得干燥,从而产生更多的油脂来进行补偿。如果只洗一次,最好在晚上

而不是早上洗。“你可以洗掉白天积累的污垢和污染物”。

去角质太频繁 去角质清洁剂可以去除死皮细胞,让皮肤焕发光彩。但加利福尼亚州帕萨迪纳的皮肤科医生艾薇·莉博士说,每天去角质会导致干燥和脱皮。

使用面巾纸 格林博士说,在紧要关头,擦脸巾总比没有好,但你平时不应该依赖它们来洗脸。“它们无法清洁皮肤,且含有化学物质”。

使用错误的产品 格哈拉博士说,泡沫洗液适用于油性皮肤,而更保湿的清洁剂更适合干性皮肤。油性皮肤的人可以从α-羟基酸或水杨酸中受益,但这些成分对非油性皮肤的人来说可能过于刺激。

姚晓柏

编译自美国《健康》杂志