

# “向后跑”真的更有益身体锻炼吗?

长期以来，跑步一直被认为是最有效、方便和有益的锻炼方式之一。但有些人声称，可以使用新技术从经典的锻炼方式中获得更多收益，比如尝试“向后跑”。

目前，关于“向后跑”(running backwards)的话题，已经在国际版抖音平台上积累了120万的浏览量。一些抖音博主、认证健身教练等，正积极宣传这种反向跑步的好处。“向后跑”真的更有益身体锻炼吗？今天我们一起来走进它的背后。

## 关于向后跑的好处，你知道几个？

**锻炼不同肌肉群** 反向跑的好处与常规跑步略有不同，尤其是对于那些长期练习正向跑的人来说。虽然有氧运动的好处是相似的，但做这项运动使用的腿部肌肉会有所不同。与通常使用腿部前部肌肉（如股四头肌和胫骨前肌）的正向跑不同，反向跑主要使用后链的肌肉，尤其是小腿肌肉和臀肌，为运动打下更坚固耐久的基础。

**提高身体敏捷性** 虽然运动目标仍然与向前跑相同，但向后跑的动作涉及身体相对协调的运动以在空间中前进，同时至少一只或双脚离开地面。许多运动都使用这种方法作为热身和敏捷练习。许多级别的耐力运动员都使用向后跑作为康复

训练，尤其是在膝盖或臀部受伤后。脚部压力得到了更好的分配，因此该运动有时被规定为一种缓解有氧调节的方式。

**减轻膝关节压力** 在向后运动中，小腿肌肉承担了大部分吸收工作，从而减轻了膝盖的压力。2012年发表在《生物力学杂志》上的一项研究发现，与向前跑步相比，向后跑步减少了对膝盖的影响。从膝伤中恢复过来的运动员可能会发现，向后跑步对他们的关节来说更容易。

**增强平衡，保持姿势** 除了使用与向前跑不同的肌肉外，向后跑还可以增强平衡，迫使你保持更直立的姿势。

**是否燃烧更多卡路里有待考证** 至于向后跑比向前跑燃烧更多卡路里的说法，业界仍存在争议。有人认为，向后跑比向前跑更容易引起肌肉活动，因此一个人可能会燃烧更多的卡路里；还有人认为，许多因素（包括心率、年龄等）会影响一个人在任何特定活动中燃烧的卡路里数量，不同的肌肉使用模式不一定会燃烧更多的卡路里，最重要的是强度。



## 如何学习安全地“向后跑”？

建议那些刚开始跑步或不协调的人应该考虑从步行开始练习向后。可以在开阔、平坦的场地或跑道上练习。就像常规跑步一样，最主要的是逐渐增加你的训练量和强度负荷。建议从短时间开始，并将其与常规跑步计划相结合。

值得注意的是，应避免在不平坦的地形上向后跑。另外，避开人流量大的区域，因为你很难看清身后发生的情况。如果你尝试跑步，请寻求跑步伙伴的帮助，这样你们就可以互相发现对方。

## 哪些人应该避免“向后跑”？

与任何新运动一样，有些人可能需要获得医生的批准。如果你的脚踝、膝盖、臀部或腰背部有任何疼痛或受伤，请务必先咨询医生，然后再开始向后跑。

永州市第一人民医院骨科  
主任医师 张明华  
通讯员 郑会琼 郭杰

## 运动后拉伸时间不能太短

你知道吗？一次科学合理的健身，通常都是从运动后拉伸结束的。美国运动委员会(ACE)更是将运动后拉伸视为健身的五个组成部分之一。拉伸可以减轻肌肉的紧张和疼痛，增强身体灵活性，使肌肉更柔韧，改善血液循环，并降低受伤的风险。

具体如何拉伸呢？英国国民健康服务体系(NHS)建议在锻炼后花大约5分钟时间做伸展运动。需要重点锻炼的区域包括臀部、腿筋、大腿内侧、股四头肌和小腿。美国运动医学会(ACSM)指南建议大多数成年人运动后至少保持10~30秒的伸展运动。老人的目标应该是坚持60秒，以获得更大的灵活性。

哈佛健康则建议，所有成年人都应该在每次拉伸上花费大约60秒，以获得最佳效果，也可以保持拉伸20秒，然后重复2次。

运动后最适合静态拉伸，比如侧弯和腿筋拉伸，可以让你的肌肉恢复到原来的长度，并使肌肉开始变暖和放松，从而防止肌肉伤痛。静态拉伸，要求你在不感到疼痛的情况下尽可能远地移动肌肉，保持拉伸总计20~45秒，重复多次。

石纤 编译自美国《读者文摘》

## 一组动作 打造紧致翘臀

臀部肌肉有力量，可以使站立时挺拔高雅。从审美的角度，臀部肌肉发达使人更性感有魅力。

由于人们长期久坐和年龄的增长，臀部脂肪堆积，肌肉变得松弛，力量减弱。一组动作练起来，有效锻炼臀部肌肉，打造紧致翘臀。

**负重深蹲** 深蹲对臀部的锻炼非常显著，也是锻炼大腿的有效动作之一，主要锻炼臀大肌以及股四头肌、股二头肌等下肢肌肉。

双手握住杠铃置于颈后肩上，或双手持哑铃放于肩上或垂于体侧；抬头、挺胸，身体挺直，收紧腰部，双眼平视前方；深吸气，屈膝，慢慢下蹲至大腿与小腿的夹角小于90度；保持1~2秒，然后腿部用力蹲起，同时呼气；在整个运动过程中，始终保持抬头、挺胸、紧腰，保持重心稳定，下蹲时膝盖尽量不要超过脚尖，蹲起时膝关节不要锁死。

**剪蹲** 剪蹲主要锻炼臀大肌、股四头肌等，有利于提高

身体的平衡性。两脚并立，收腹挺胸，双手持杠铃置于颈后肩上，或双手持哑铃垂于体侧；左脚向前跨出一大步，左膝前屈，重心前移，右腿下压成弓箭步，同时吸气；腰部收紧，双脚内侧在一条直线上，保持1~2秒；两腿同时用力向上伸直，收左脚向右脚靠拢，重心后移，同时呼气；换右腿重复。整个动作上身保持直立，收腹挺胸，双眼平视前方。

**臀桥** 臀桥被称为臀部锻炼的经典动作，对臀部肌肉和大腿后侧肌肉以及腰背肌肉都有很好的效果。身体平躺，双腿分开略宽于肩，小腿弯曲与大腿呈约60度角，双手放在身体两侧，上半身自然放松，吸气；臀部用力，挺腹、提臀，将腰部上挺抬起，使身体成一条直线，同时呼气；保持大腿、臀部、腰部肌肉收紧，停留5秒左右；臀部下落，还原。运动过程中要臀部用力，臀部有强烈的收缩挤压感。腰椎要保持稳定，不要过度挺腰。

王海军

## 经常眼干 正确使用人工泪液来缓解

随着电子产品的普及，人们常常长时间、高强度用眼，出现眼睛干涩、视物疲劳等现象越来越普遍。当出现这些症状时，很多人会选择人工泪液滴眼液进行缓解。然而大部分人并不了解人工泪液的适应症及用药规范，下面跟大家详细介绍一下。

### 什么是人工泪液？

人工泪液，顾名思义是一种模仿眼泪成分做出的替代品，可以起到滋润眼球的作用。常见的人工泪液滴眼剂有玻璃酸钠、聚乙烯醇等。

人工泪液通常用于治疗干眼症。干眼症是指由于泪液量或质的异常引起的泪膜不稳定和眼表损害，因而易出现眼睛干涩、刺痛等症状。使用人工泪液可以有效缓解症状，并对角结膜起到保护作用。

但人工泪液只是一种对症治疗的药物，尚不能根治干眼症。如果症状严重，则必要在医生的指导下联合其他药物治疗，或使用热敷、按摩等物理疗法，甚至手术治疗。

值得注意的是，很多其他眼病诸如屈光不正、结膜炎等也会出现眼睛干涩、视物疲劳等症状，对于这类患者单纯使用人工泪液治疗就难以取得很好的效果。应明确病因，使用更合适的治疗手段。

### 如何选择人工泪液？

使用人工泪液治疗干眼症也有一定讲究。对于泪液分泌不足的患者，可长期、多次使用不含防腐剂的人工泪液滴眼剂；对于睑板腺功能障碍引起的泪液蒸发过强型干眼症，应使用含有脂质的人工泪液，以提高泪膜中脂质层的稳定性，减少水分蒸发。

对于眼部合并有炎症的患者，还可采用抗炎药物、糖皮质激素滴眼液，以减轻眼表炎症。对于合并角膜上皮损伤患者，可联合使用贝复舒滴眼液。

最后提醒大家，市场上很多人工泪液滴眼剂都含有防腐剂，这类眼药水不建议长期使用。建议开封后1个月内使用完，且应置于阴凉处或冰箱保存。

小支包装的（一支只有几滴）人工泪液一般不含防腐剂，只要对症治疗，没有过敏症状，可以长期使用。但一支的保质期只有一天，一旦打开，务必当天使用完毕。

湖南中医药大学第一附属医院  
眼科副主任 陈向东