

“臀部健康”引发重视 如何科学保养臀部?

近年来,随着健康生活方式的推行,“练臀”逐渐成为大家广为讨论的话题,“臀部健康”走入了大众视野。臀部是人体重要部位,不仅关乎身材是否美观,更与身体健康密切相关。



臀部的重要性

臀部肌肉是人体中一块富有力量且功能强大的肌肉,臀肌收缩使身体保持直立,并且令全身上下保持良好的姿势,人体很多动作也都依靠臀肌发力完成,如走路、跑步、弯腰、下蹲等。

如果臀肌长时间失去训练,肌肉会遵循“用进废退”原则,臀部肌群会逐渐萎缩退化,失去正常收缩功能,臀部会逐渐扁塌。

人体肌肉群是个有明确分工又非常团结的庞大“机构”,人体的12条肌筋膜经线,纵贯于全身的结缔组织、薄膜和肌肉线条,将人

体肌肉有序连续起来。运动时,整个身体联动,每一块肌肉都各司其职,但如果有一块肌肉“偷懒”,其他的肌肉就要分担它的工作。

臀肌在运动中起到发动机和承上启下的作用,所以当臀肌功能减弱时,为了保持身体直立,完成躯体活动,腰部、背部、大腿前侧、小腿后侧肌肉就会进行代偿发力,此时髋关节和膝关节也会承受更多的力量。长此以往会造成这些代偿肌肉的劳损,引发腰痛、背痛、髋关节疼痛、膝关节疼痛、小腿粗壮、膝盖超伸等情况。

打工人久坐为何会腰疼

坊间一直流传“久坐伤臀”的说法,其实伤臀更伤身。在中医古籍《灵枢·经脉》中记载,有三条经脉经过臀部,分别是足少阳胆经、足太阳膀胱经和督脉。三条经脉均经过臀部,当臀部气血不畅时,会影响经脉气血运行,产生相关病证。

久坐最易阻滞臀部气血,当影响足少阳胆经时,则出现太阳穴疼痛、眼睛酸胀、胸闷、肩痛等症状。

当影响足太阳膀胱经和督脉时,可出现头晕、脖子痛、腰痛、腿痛等症状。这就解释了为何“打工人”久坐以后会出现头晕恶心、眼睛酸胀、肩痛、腰痛等症状。

长期久坐还可出现生殖和泌尿

系统疾病,如男性易患前列腺炎、精子活力下降等;女性易患月经不调、盆腔炎、阴道炎、尿路感染等。

如何保养臀部

避免久坐 长期久坐臀肌被压制在座椅上太久,身体“忘记”了如何激活它们,就会丧失原有的功能,从而影响身体正常活动,很多人因此患上了“死臀综合症”,不仅臀部塌陷、形象外形和美观,还带来了一系列健康问题。所以每坐1小时,就起身活动10分钟,以重新激活臀肌,防止它“睡着”了。

避免臀部受凉 臀部是人体较低垂部位,容易受凉,受凉后可造成臀肌筋膜炎、腹泻等疾病。女性如果长期臀部受凉易出现月经不调、痛经、宫寒不孕等情况。适当进行臀部穴位按摩、臀部热敷,可加快臀部血液循环,调畅经络气血运行,达到活血通经的作用。

加强臀肌训练 每周至少保持150分钟至300分钟的中等强度有氧运动,或75分钟至150分钟的较高强度有氧运动,提高肌肉的力量。

保持健康的体重 保持体重,避免给臀部过高的压力。

适当做“练臀”动作 如侧向箭步蹲、壶铃深蹲、臀桥、蚌式开合、保加利亚蹲、徒手深蹲等。需要提醒的是,不要盲目运动,最好是在专业康复师或治疗师的指导下,科学正规地锻炼臀肌,避免错误练臀方式造成的肌肉损伤。

湖南中医药大学第二附属医院 骨伤五科 王一哲 葛慧颖

健身时 有必要穿专业运动鞋吗?

如今,市面上运动鞋的种类有很多,如慢跑鞋、训练鞋、羽毛球鞋、网球鞋等,这些鞋真的管用吗?是不是每种运动都需要专业的运动鞋呢?

对于大众健身来说,并不需要专业运动鞋,比如跑步、乒乓球等运动,选择鞋底稍厚的运动鞋就行。但进行羽毛球、足球等运动范围较大的运动时,应该穿专业的球鞋,以防止运动损伤。在打羽毛球时,因为跑动较多,脚趾会向前顶,而羽毛球专用鞋的鞋底和鞋帮的衔接处比较硬,能对脚踝起到很好的支撑,不容易崴脚。此外,羽毛球运动中急跑和急转身较多,因此要求运动鞋鞋底要有较大摩擦力,减少脚底

滑动。除了鞋之外,打球时还要穿双厚棉线袜子,防止脚趾受伤。如果还是觉得脚趾顶得疼,不妨在脚趾前垫一层薄垫子。

除了羽毛球运动外,打篮球和踢足球时,也最好穿双专用篮球鞋和足球鞋。先看篮球运动,它的弹跳动作比较多,专用篮球鞋的鞋帮较高,而且柔软有韧性,可以保护脚踝在弹跳时少受伤。其次是足球运动,长距离跑动多,因此鞋底需要比较有韧性,而且不打滑。

在选择非专业运动鞋时,应该选择对足底保护好的鞋,尤其是要对足弓起到保护作用最重要。一般来说,运动鞋应该是脚掌部位弯曲度适度,太平和太向上弯



曲都不好。同时,足弓凹陷处会比较硬,能够防止足弓因外力而受伤,而且可以大大提高运动效率。

此外,还要提醒的是,千万不要光脚穿鞋。最好选择柔软、透气性强的棉线袜子,并且袜子一定要合脚,最重要的是足底要平整,不要有褶皱,以免磨损脚底皮肤。

北京体育大学运动医学教研室 教授 陆一帆

散步是一种简单、低强度但高效的运动,与高强度锻炼相比,散步更容易融入日常生活,不需要特殊设备或健身场所。每天以中等速度快步走30分钟,即可燃烧约150-300卡路里。坚持下来,累积的热量消耗将十分可观。除了保持运动量和强度,做好以下4点,散步减肥效果会更好。

饮食管理同样重要

散步虽然能消耗热量,但如果忽视饮食管理,减肥效果可能有限。科学的饮食调整至关重要,例如减少加工食品、含糖零食和高热量饮料的摄入,多选择瘦肉蛋白、全谷物、水果和蔬菜等营养丰富的食物,这不仅能提供持续能量,还能延长饱腹感。此外,控制份量也很关键,即使是健康食品也不宜过量。散步还有助于促进新陈代谢、缓解压力,从而减少因情绪导致的饮食过度。通过将散步和健康饮食相结合,才能更高效地制造热量缺口,从而实现减肥目标。

提高强度,增加热量消耗 增加散步强度可以显著提升燃脂效果。例如,可以尝试快步走,以“能够说话但无法唱歌”的速度行走,每小时保持5-6公里(约每分钟100步)的节奏,这不仅能提高心率,还能改善心血管健康。另一种有效方式是间歇性步行,在快慢速度间交替,比如快走两分钟,接着慢走一分钟,并重复循环。这样的强度变化能给身体带来更多挑战,有助于防止减肥停滞期,同时提升热量消耗。

利用生活中的机会迈出更多步伐 通过散步减肥的人通常会利用日常生活中的小机会来增加步数。比如停车时选择远一点的位置、爬楼梯代替电梯、在接电话或开会时走动,以及将久坐休息改为步行休息。这些不起眼的小习惯能大幅度增加每日步数,而不觉得是额外的锻炼负担。借助计步器或健身追踪器,可以设定每天步数目标(如1万步),并通过数据跟踪不断激励自己。

增加坡度,激活更多肌肉群 相比平地行走,上坡或在倾斜地形上的步行可以锻炼更多肌肉群,例如臀肌、腿筋和核心肌肉,同时显著提高心率,燃烧更多卡路里。通过逐步增加坡度,或选择包括山路的散步路线,可以让运动更具挑战性,提升下半身肌肉的力量和耐力。多样化的地形还能避免运动单调,进一步增强减肥效果。

姚晓柏 编译自《印度时报》

这样做
『散步减肥』
效果更好