

晨间伸展运动， 让你活力一整天

如果你发现肌肉僵硬或关节疼痛，让你难以以最佳状态开始新的一天，晨间伸展运动或许能帮助缓解这些不适。经过一夜的睡眠，身体常常感到僵硬，特别是对于关节炎患者，这主要是因为肌肉缺乏活动。轻柔的晨间伸展运动有助于促进血液循环、提高柔韧性、减少肌肉紧张，为新的一天打下良好的基础。以下是一些简单的晨间伸展运动，可以根据自己的情况进行选择。

腰部躯干旋转伸展

仰卧，膝盖弯曲，双脚平放在地板上。将手臂伸向身体两侧，慢慢地将下半身转向一侧，同时保持肩膀贴在地面上。保持 10~15 秒，换边。此运动有助于放松下背部，改善脊柱灵活性。

单膝至胸伸展

平躺，膝盖弯曲。慢慢地将一条腿抬起，朝向胸部，保持膝盖 20 秒，每侧重复 3 次。这种拉伸有助于放松腰部筋膜，并促进背部肌肉的血液循环。

梨状肌拉伸

仰卧，膝盖弯曲，将一只脚踝交叉放在另一侧膝盖上。伸手抓住膝盖后部，将膝盖拉向胸部，感受到臀部外侧的拉伸。保持 20~30 秒，每侧重复 3 次。这有助于释放下背部和臀部的压力，特别适合坐骨神经痛患者。

仰卧腿筋拉伸

平躺，一条腿弯曲。使用瑜伽带或拉伸带绑住脚，伸直膝盖并将脚趾拉向头部。保持

20~30 秒，每条腿重复 3 次。这种拉伸有助于释放下背部的紧张感。

猫牛伸展

以桌面姿势支撑身体，吸气时将腹部向地板移动，抬起头部和尾骨；呼气时弯曲脊柱，将下巴靠近胸部。重复 10~15 个周期。这有助于改善脊柱灵活性，缓解颈部、背部和腹部的紧张。

下犬式伸展

双手和膝盖支撑地面，脚趾向下弯曲，臀部推向天花板，伸直双腿。通过交替推脚跟下压，拉伸小腿和背部。此运动有助于放松下半身背部。

站立式四头肌拉伸

站立，将一只脚拉向臀部，保持背部直立。保持 20~30 秒，再换另一侧。此运动可以放松四头肌和髋屈肌。

站立小腿拉伸

双手扶墙，一脚在另一脚前面，保持后腿伸直，向前靠向墙壁，直到感到后腿小腿拉伸。保持 20 到 30 秒，换边。此运动有助于放松小



腿肌肉。

如何养成晨间伸展习惯

慢慢开始 晨间伸展应轻柔进行，避免过度拉伸或拉伤因睡眠而僵硬的肌肉。

补充水分 保持适当的水分有助于提高肌肉和肌腱的柔韧性，最大限度发挥拉伸的效果。

注重呼吸 深腹式呼吸有助于放松肌肉，促进氧气流向身体各个组织。

设定实际可行的时间 根据您的日程安排，合理规划伸展的时间，避免过于仓促。

热身运动 在拉伸之前，进行一些简单的热身运动，如轻松散步或做轻微活动，帮助身体逐步适应。

保持坚持 晨间伸展需要坚持，逐步养成规律的锻炼习惯才能看到明显的效果。

健身教练 章如龙

这 3 种运动堪称“心血管保镖”， 现在开始还不晚

如果你想守住健康、远离心血管病，那这 3 种运动真值得加入日常。一项追踪 8 万人的研究发现，它们能显著降低死亡风险，对预防心脑血管疾病效果非常突出。

1. 挥拍类运动：羽毛球、乒乓球、网球等

这种运动的特点是“动静结合”，属于高强度间歇式训练。不仅能帮你燃脂控体重，对“三高”也有很好的干预效果，心肺功能也能明显增强。研究数据显示，经常进行挥拍运动的人，全因死亡风险下降 47%，心血管死亡风险下降 16%。建议每周 2~3 次，每次 30~60 分钟，不必打得太激烈，打出汗就很好。

2. 游泳

游泳是对关节很友好的全身性运动，特别适合中老年人或体重偏重者。水的浮力减轻了身体负担，但运动强度却不低，能提升心肺耐力，调节血压血脂。研究显示，游泳可将全因死亡风险降低 28%，心血管死亡风险降低 41%。每周游 2~3 次，每次 30~45 分钟即可，不用猛练，保持节奏最关键。

3. 有氧运动：快走、慢跑、骑车、跳舞等

这类运动入门门槛低、适合大多数人，关键在于坚持。长期坚持有氧运动，有助于增强心肌收缩力，改善血管弹性，提升整体循环系统功能。研究指出，有氧运动能让全因死亡风险降低 27%，心血管死亡风险降低 36%。建议每周进行 5 次，每次 30~60 分钟，日常出门走路、跳跳广场舞也都算。

三种运动任选其一，都对心血管有益；能结合交替进行，效果更好。不管你几岁，从现在开始都不算晚，动起来，守护心脏从今天开始！

若彤

空气炸锅里的纸， 选购使用别踩坑

空气炸锅的硅油纸是懒人必备神器，使用方便，省时省力，直接一丢，省去洗碗烦恼。但是，你真的了解硅油纸吗？它安全吗？以下是一些使用硅油纸时需注意的事项。

1. 硅油纸是什么纸？ 硅油纸由原生纸浆、淋膜层和食品级硅油层构成，主要用于食品接触。常见的单面硅油纸有三层：纸层、淋膜层、硅油层。双面硅油纸则两面是淋膜层，外层是硅油层。只要是正规厂家生产，并符合食品级标准，硅油纸是可以放心使用的。

2. 购买硅油纸时要特别注意 网上有些便宜的硅油纸可能缺少生产厂家、厂址等信息，遇到这类“三无”产品，最好不要购买。正规的硅油纸必须符合国家标准（GB 4806.8）。如果能提供合格证、检测报告，说明产品质量更有保障。

3. 使用时需注意温度和时间 硅油纸的适用温度一般为 220℃~250℃，但大部分空气炸锅最高温度为 200℃，因此使用时要特别注意。如果用烤箱时，需根据设定温度控制。不要在预热时放入硅油纸，且在加热时务必用食物压住，以防止硅油纸被风吹起与加热部件接触，造成燃烧。燃烧后的硅油纸可能释放有害物质，也容易粘在食物上，浪费食材。

大部分硅油纸的使用时间为 20~30 分钟，超过时间要及时更换。

黄书康

常做五组动作 有效缓解“宅”出来的痛

很多人周末喜欢宅在家里，刷手机、玩电子产品等，时间久了，就会出现“宅”出来的痛。

这种“宅”出来的痛症常见如下：

1. 颈痛 当低头看手机时，颈椎大约前屈 60 度，由于头的重力作用，颈椎肌肉要承受 25 千克左右的重量，如果颈部长时间维持这样一个姿势，就会损伤肌肉，出现颈部的僵硬和疼痛。

2. 肩背痛 如果长时间以不正确的姿势躺在沙发或者床上，会造成肩背部肌肉损伤，影响血液循环，造成肩背部酸痛和僵硬。

3. 腰痛 在家久坐看书或玩电脑会使上身的力量压迫腰部，导致气血循环不畅，久而久之易引发腰痛。

那如何缓解这些“宅”出

来的痛呢？不妨常做做以下五组动作。

1. 四向点头

该动作可放松颈部肌肉，改善肩颈部不适，预防颈椎病。

做法：往前后左右四个方向点头，动作流畅、缓慢。每组 5 次，重复 3~5 组。

2. 懒猫弓背

这个动作能提高胸椎灵活性，改善肩背不适，预防和延缓肩腰部劳损。

做法：手扶椅子弓弓背，拉伸脊柱，像猫咪伸懒腰一样，让肩背放松。每组 6~10 次，重复 2~4 组。

3. 蝴蝶展翅

该动作可提高肩胛稳定性，改善圆肩驼背姿态，提高肩关节力量，改善肩颈部紧张。

做法：双手各握 1 瓶矿泉水，双臂形成“W”形，保持 2 秒。每组进行 10~15 次，重复 2~4 组。

4. 五点支撑

该动作可以有效锻炼胸、腰背部的肌肉。

做法：仰卧于垫子上，双手置于身体两侧，双脚踩实地面，呼气向上慢慢抬起臀部。每组进行 10~15 次，重复 2~4 组。

5. 跪姿拉伸

该动作可有效缓解颈肩、腰背肌肉僵硬。

做法：轻跪于垫上，下沉臀部，上半身放松向前趴下，将双手向头顶延伸，掌心向下，感受背部的拉伸，然后恢复跪坐姿。每天做 2 组，每组保持 5 个呼吸。

湖南中医药大学第一附属医院 疼痛科 黄雷