

新研究:身体灵活可延长寿命 运动专家教你5个动作改善灵活度

最新研究发现,保持身体灵活性不仅对肌肉有益,还可能延长寿命。《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂志》发布的研究表明,中年人的灵活性与自然原因导致的死亡率下降密切相关。

该研究由克劳迪奥·吉尔·S·阿劳霍博士领导,分析了3139名46至65岁个体的灵活性数据,并通过Flexitest测试评估7个关节的运动范围。研究发现,灵活性得分越高,死亡风险越低。尤其是女性的灵活性得分比男性高出35%,对应的死亡率也相对较低。

阿劳霍博士指出,灵活性是身体健康的重要指标,尽管目前没有证据证明它与长寿有直接因果关系,但研究结果提示了这种可能性。

灵活性与寿命的关系

灵活性被视为整体健康的一部分,缺乏灵活性可能预示着其他健康问题,如慢性病、久坐生活方式、炎症和疼痛等,这些问题可能间接影响寿命。

提高灵活性不仅能减少受伤风险,还能增强关节功能,预防退行性疾病。例如,日常活动如上下楼梯、弯腰捡东西等,都是评估和提高灵活性的好方法。

改善灵活性, 多做5个动作

增强灵活性可以通过静态拉伸和动态拉伸实现。静态拉伸包括蝴蝶式拉伸和颈部拉伸,而动态拉伸则如手臂绕圈、弓步或下蹲。



蝴蝶式拉伸

目标部位:内收肌、臀部
步骤:

1. 坐在地上,双脚脚掌相对,将膝盖尽量向两侧打开,脚跟靠近身体。
2. 用双手握住脚趾,保持背部挺直。

3. 慢慢地将膝盖向地面压,感受到大腿内侧的拉伸感。
4. 保持这个姿势15~30秒,保持呼吸放松。

颈部拉伸

目标部位:颈部肌肉(斜方肌)
步骤:

1. 坐直或站立,肩膀保持放松。
2. 轻轻将头部向一侧倾斜,用手轻轻拉住头顶,增加拉伸感。
3. 维持此姿势15~30秒,然后换另一侧重复。
4. 确保动作轻柔,不要用力过猛。

手臂绕圈

目标部位:肩关节
步骤:

1. 站立或坐着,双脚与肩同宽。

2. 伸直手臂,保持手掌朝外。
3. 先以小圈开始绕动双臂,逐渐加大手臂的绕圈幅度。
4. 顺时针和逆时针方向各做10~15次。

弓步(动态拉伸版)

目标部位:臀部屈肌、大腿、臀部
步骤:

1. 站立,双脚与肩同宽。
2. 向前迈出一大步,后腿膝盖接近地面,但不触地,前腿膝盖与脚尖对齐,呈弓步姿势。
3. 然后站起,换另一条腿向前迈出弓步。
4. 不断交替双腿进行10~15次。

下蹲(动态拉伸版)

目标部位:大腿、臀部、髋关节
步骤:

1. 双脚与肩同宽站立,双手向前伸直以保持平衡。
2. 缓慢下蹲,臀部向后,保持背部挺直,膝盖不超过脚尖。
3. 蹲到大腿与地面平行时停顿一秒,然后站起,重复10~15次。
4. 动作要控制,避免快速或猛力下蹲。

值得注意的是,瑜伽结合了静态和动态拉伸,是改善关节活动范围和增强核心力量的好选择。如果你想保持更好的健康状态,试试每天加入一些瑜伽动作到拉伸和灵活性训练。

健身教练 曹燃

跑步机与椭圆机,哪种更适合你?

跑步机和椭圆机是两种常见的室内健身器材,它们都能有效锻炼心肺功能,但各自的特点和适用人群略有不同。

跑步机通过传送带模拟步行或跑步运动,是一种经典的有氧运动设备,适合那些想要增强耐力或体验跑步快感的人。跑步机可以调节速度和坡度,提供多样化的训练方案,帮助用户完成脂肪燃烧、无氧能力提升等目标。与此同时,跑步机的运动方式需要良好的协调性和平衡能力,因此对稳定性的提升也有帮助。然而,跑步机的缺点在于对关节的冲击较大,特别是膝盖、髋部和踝关

节,可能对骨科问题人群不太友好。此外,由于运动轨迹固定,跑步机训练可能让人感到单调,而其占用空间和价格也是需要考虑的因素。

椭圆机则是一种低冲击的全身锻炼设备。它模拟步行或跑步的运动轨迹,但不会对关节产生过大的压力,因此对关节问题或正在康复的人更为友好。椭圆机的独特设计还可以同时锻炼上半身和下半身肌肉,通过推动或拉动手柄激活二头肌、三头肌和核心肌群。相比跑步机,椭圆机对平衡和协调能力的要求较低,这使得它成为老年人或稳定性较差人群的理想选择。不过,椭圆机

的低冲击特性也意味着对骨骼的刺激较小,可能无法像跑步机一样有效地促进骨密度提升。

至于能量消耗,两者的效果相差不大,关键取决于锻炼强度和持续时间。在肌肉激活方面,跑步机主要锻炼下肢,如股四头肌、臀大肌和小腿肌,而椭圆机则能兼顾上下半身和核心肌群。无论选择哪种器材,都需要根据自己的健身目标、身体状况和偏好来决定。如果你追求更全面的协调性和户外跑步的替代感,跑步机是不错的选择;如果你想要低冲击的全身锻炼,椭圆机则更为合适。

湛焱

头皮屑还是头皮干燥? 别再混淆了!

在这个注重外表的时代,健康的头皮不仅关乎好发型,还影响我们的自信。可是,当你发现头发上飘着白屑时,是头皮屑还是头皮干燥呢?两者看起来虽相似,但成因和处理方法大不相同。

怎么分辨头皮屑和头皮干燥

头皮屑 通常是脂溢性皮炎的一种表现,可能还会影响眉毛、耳朵、鼻翼等区域。头屑多为油性、偏黄、较大,常伴随头皮发炎、瘙痒,甚至灼热感,压力还会加重症状。

头皮干燥 多因缺水、气候干燥、频繁洗头或使用刺激性洗发水引起。白屑较小、偏白,头皮会感觉紧绷但不太会剧烈瘙痒。常和湿疹有关。

头皮屑的成因与症状

主要是皮肤对马拉色菌(皮肤上的一种常见酵母菌)过度反应造成,常因油脂分泌旺盛、压力或饮食所加剧。表现为黄色或白色的鳞屑,头皮可能发红,瘙痒不一定会有。

头皮干燥的成因与症状

多由缺水引起,也可能与湿疹或长期使用刺激性洗护产品有关。症状以小而干的白屑、干痒为主。

如何护理

头皮屑 建议隔天洗头,使用含锌吡硫鎝、硒化物、酮康唑或水杨酸的抗真菌去屑洗发水。卷发或干发人群要注意产品可能过于干燥,可搭配外用消炎药。

头皮干燥 减少洗头频率,避免使用含香料、染料和防腐剂的产品,改用保湿型洗发水和护发素,洗后可用滋润头皮的护理油锁水。

什么时候该看医生

如果你分辨不出是哪一种,或者头皮屑持续加重、有严重瘙痒、脱发或溃疡,就应该看皮肤科医生做进一步诊断和治疗。

杨婧

简单伸展动作 赶走僵硬和酸痛

肌肉僵硬?背部或肩膀隐隐作痛?每天做一点伸展运动,能帮助身体保持灵活,远离疼痛不适。以下5个简单动作,花不了几分钟,却能让你整个人轻松不少!

1. 猫牛式

双手双膝着地,背部保持中立。呼气时拱背、低头(猫式),吸气时下沉腰背、抬头(牛式)。流畅交替10~15次,轻松活动脊柱,预防关节僵硬。

2. 臀部扭转拉伸

仰卧,膝盖弯曲,双脚分开略宽于臀部。右脚踝搭在左膝上,下半身向右旋转,感受左臀部拉伸。换边重复,每侧10~15次。帮助缓解腰背压力、提升髋部灵活性。

3. 眼镜蛇式

俯卧,双手放身体两侧,吸气推起上半身,骨盆贴地,腹部收紧。呼气时慢慢放下。重复10~15次,舒展腹部肌群,增加脊柱灵活性。

4. 坐姿腿筋拉伸

坐在椅子边缘,左腿伸直,右膝弯曲,双手扶髋,背部挺直,从臀部缓慢向前倾,感觉左腿后侧拉伸。回到起点,换边,每侧10~15次。保持髋部和膝盖的灵活性。

5. 热身伸展

高位平板支撑开始,左脚迈至左手外侧,放低左前臂,再向上伸展左臂,打开胸部。换边重复。这个动作拉伸髋部、背部和胸部,被许多运动员称为“万能热身”。

每天坚持练习,身体会越来越灵活,僵硬感也会大大减少,记得量力而行,配合自然呼吸,慢慢拉伸,享受每一次舒展带来的轻松感。

兰瓶