

# 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。

湛炎

# 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会太剧烈瘙痒。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, 使用含吡硫鎇、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, 双手扶髌, 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