

锁骨、肩线和手臂线条…… “孙艺珍式”健康美练出来



近日，43岁的韩国女演员孙艺珍再次出现在大众视野。第46届韩国青龙电影奖颁奖典礼上，她凭借复出之作《无可奈何》荣膺影后。现场的她，依旧优雅、紧致，肩颈线条清晰、身姿挺拔。作为一名妈妈，孙艺珍并非依靠所谓“女明星体质”维持状态，而是通过长期运动和饮食管理，活成了“健康美”的代言人。她的好状态提醒我们：年龄从不是问题，坚持才是关键。

塑造直角肩， 从练肩背肌开始

想拥有如孙艺珍般清晰的锁骨和利落的肩线，必须从肩部后侧与上背部肌群练起。重点是激活斜方肌、三角肌后束，以及改善含胸驼背的体态。

推荐练法之一，是“反向飞鸟”：上身微微前倾，双手各持哑铃或水瓶，掌心朝内，肘部微屈，像鸟展开双翅般，向两侧抬手至与肩同高，然后缓慢回到起始位置。这项动作能有效锻炼背部和肩膀的线条感，每次做15次，完成3组，感觉背部“烧”起来才是对的。

另一个必练动作是“弹力带拉开”：双手与肩同宽握住弹力带，手臂伸直，在胸前水平拉开，然后慢慢回到起点。这个动作可以放松斜方肌、激活肩膀后侧肌群，同时改善圆肩驼背，训练姿态和线条感。建议练习2~3组，每组15次。

肩部推举也是不可少的经典动作。直立站姿或坐姿，双手持哑铃从肩部高度向上推至耳侧上方，然后慢慢放下。均匀刺激整个肩部肌群。推荐每次12次，做3组。

如果肩颈容易僵硬，还

可以搭配“爬墙伸展”做热身：面对墙壁站立，双手向上贴墙慢慢爬高至肩膀拉伸，再缓慢下移，可放松肩部并改善姿态。

手臂线条感， 用“轻重量+高频率”打造

许多人训练手臂时，习惯练肱二头肌，其实若追求线条感，更应关注三头肌和肩部后侧的训练。

“三头肌后踢”是效果极佳的动作：身体微向前倾，手持哑铃，肘部紧贴身体弯曲90度，然后手臂向后伸直到完全伸直，再慢慢收回。注意整个过程中肘部固定不动。这个动作可以有效消除“拜拜肉”，紧实手臂后侧。每次做15次，完成3组即可。

“手臂画圈”动作简单但杀伤力强：手臂抬至与肩同高，水平伸展，然后向前画10圈、再向后画10圈。看似轻松，实则对肩部和手臂都有很好刺激。每次练完都会感到酸胀，说明激活到了正确部位。

这些动作不依赖大器械，在家也能轻松完成。动作标准、节奏平稳，坚持2~3次/周，就能看到手臂变得紧实、线条更加清晰的变化。

健身教练 曹燃

每天几个小动作， 强健膝关节

膝关节是人体最重要的关节之一，良好的膝关节功能可以保障我们完成正常行走、跑、跳等动作，维护我们日常活动功能的正常运行。然而，膝关节又是运动损伤发生的常见部位。不论是滑雪爱好者、篮球玩家这些喜爱大强度运动的年轻人，还是以健步走为主要锻炼手段的中老年人，膝关节通常会出现各种各样的损伤，例如膝关节半月板损伤、韧带拉伤、膝关节炎、骨折等等。要想预防膝关节损伤，强健膝关节周围肌肉力量是关键，下面教大家几个强健膝关节的力量练习法。

蹲起练习 练习者双脚分开比肩略宽，保持膝盖与脚尖处于同一方向的一条直线上，双手叉腰或交叉放在胸前。屈膝下蹲，臀部向后坐，模拟坐凳子的动作，直至大腿与地面平行。注意重心不要过于前倾，膝关节不要超过脚尖。每组进行8~15次，共完成3组。

弓箭步练习 以右弓箭步为例，练习者双脚分开与肩同宽，双手叉腰保持平衡，左脚向左后方后撤一步，身体呈弓箭步姿势。返回至站立姿势，换右脚后撤做左弓箭步。注意躯干保持直立，重心落在身体正下方，腹部收紧，眼睛平视前方。在熟练动作后可完成前、后、左、右四个方向的弓箭步。每组进行8~15次，共完成3组。

臀桥练习 练习者仰卧平躺在瑜伽垫上，双手放于身体两侧，双腿分开与肩同宽，双膝屈曲。脚尖朝前与膝关节处于同一直线。臀部发力，顶起髋部抬起臀部，使背部、臀部和腿部呈一条直线。注意起身后小腿与地面之间的夹角应近似90度。身体保持稳定，避免左右晃动。每组10~15次，共完成3组。

提踵练习 练习者双脚分开与肩同宽，小腿肌肉收缩，提起双脚脚跟，在最高点停留1~2秒后缓慢下落回到初始位置。注意脚尖朝前，避免内、外八字脚。提起脚跟后，保持身体稳定，不要前后左右随意晃动，可以一手扶住椅子背或墙面维持身体稳定。每组进行8~15次，共完成3组。

河南省周口市老年协会 朱广凯

电饭锅4个地方不洗 等于“养”细菌

很多人觉得电饭煲不用清洗，或者只洗内胆即可。但电饭煲结构复杂，很多位置容易藏污纳垢。如果长期不清理，会滋生细菌和霉菌，而蒸汽烹饪方式又会让这些污物顺着水滴落入食材，造成二次污染。除了内胆，以下4个地方也要定期清洗。

1. 喷气口

喷气口常被米汤或汤汁溢到，若不清洗，会滋生大肠杆菌、金黄色葡萄球菌和黄曲霉菌等。烹煮时，这些细菌可能回流进锅里。不少人用电饭煲煮肉做菜，油污更易堵塞喷气口，若是高压电饭煲，甚至可能引发爆炸。

清洗建议：许多品牌的喷气口是可拆卸结构，将孔帽和小胶圈取下清洗、擦干即可，拆卸时注意不要弄坏胶圈。

2. 密封胶圈

密封圈是常见卫生死角，积存的米汤会发霉发臭，还会在揭盖时随蒸馏水滴回锅内。

清洗建议：多数电饭煲的密封圈装在可拆卸顶盖上，可直接卸下清洗；若不能拆，可用棉签蘸小苏打和白醋擦拭。

3. 防溢水盒

位置隐蔽，极容易长霉，也可能吸引小虫顺着缝隙爬进电饭煲内部。

清洗建议：不要等装满才倒，定期倒掉并清洗。

4. 电热盘

掉落食物残渣或米汤，会让电热盘结垢、发黑，影响加热效率，严重的可能导致短路。

清洗建议：断电后用小毛刷蘸小苏打或清洁剂顺着纹路清洁，再以半干软布擦净。严禁浸水。

此外，南方潮湿，最好偶尔晃一晃电饭煲外壳，若有异响或杂物掉落，可能内部已被小生物“入住”，需检查处理。

中华预防医学会健康传播分会委员 阮光锋

跑马拉松后尿成酱油色？当心是肾脏在“报警”

近年来，随着马拉松运动热潮的持续高涨，运动损伤问题也日益凸显。当高强度运动后，尿液出现“酱油色”，请一定警惕：这并非简单的运动疲劳，而是身体发出的、可能危及生命的强烈警报——运动性横纹肌溶解综合征。国家卫健委明确指出，马拉松并非适合普通人广泛参与的运动，它属于极限运动，仅适合少数经过专业训练的人。

运动性横纹肌溶解综合征 有哪些表现

运动性横纹肌溶解征是骨骼肌细胞急性坏死，肌细胞内的

肌红蛋白、钾离子等大量释放入血所引发的严重综合征。其中，肌红蛋白等物质随血液流经肾脏时，会像“泥沙”一样堵塞肾小管，极易引发急性肾衰竭，这是最危险的并发症。同时，血钾急剧升高可能导致心脏骤停，危及生命。

识别横纹肌溶解的“三联征”至关重要：一是大腿、小腿等部位剧烈疼痛、肿胀无力；二是尿液呈酱油色或浓茶色，尿量骤减；三是出现恶心、呕吐、心律失常等全身症状。一旦怀疑，必须抓住6~12小时的黄金救治窗口立即就医。

如何预防

运动性横纹肌溶解综合征

避免突击训练 参加全马前应进行至少3个月的系统性训练准备。

科学补水 运动期间每小时应补充500~1000毫升含电解质的运动饮料。

警惕环境 尽量避免在高温高湿环境下进行极限强度运动。

识别信号 牢记“肌肉剧痛+尿液变色”是立即停赛、迅速就医的指征。

中南大学湘雅二医院
肾内科主管护师 方盼
副主任医师 张磊