

运动后疲惫?

三个小妙招让你活力满满



上厕所，坐着好还是蹲着好?

上厕所时，究竟是坐着更好，还是蹲着更顺畅? 很多人都有同样的体验：平时习惯蹲坑，一换成马桶，怎么用力都觉得“不如从前”。这并不是错觉，而是身体结构和姿势之间真实存在的差异。

研究已经证实，蹲姿排便的确更“快”。在一项发表于《消化系统疾病和科学》的研究中，研究者请肠道功能正常的成年人用三种姿势排便：高马桶、低马桶和蹲姿。结果显示，蹲姿平均只需约51秒，而坐在低马桶和高马桶上分别要用19分钟和216分钟。更重要的是，多数人在蹲姿下感觉“轻松”或“非常轻松”，而坐着时这种感觉明显减少。

差别的根源来自一个叫“直肠-肛门角”的结构。直肠末端储存粪便，而耻骨直肠肌会让直肠在靠近肛门的位置形成一个弯曲角度。这个角度越大，管道越直，排便就越顺畅；反之则更费力。另一项研究对志愿者进行了造影检查，发现坐姿的角度大约在100°附近，而蹲姿能达到约120°，更接近于“通道变直”的状态，因此更容易排便。更重要的是，在模拟排便时，坐姿的腹部用力最大，蹲姿最小，这也是蹲姿感受明显轻松的原因。

有些人会在坐着排便时脚下垫个小板凳，试图模拟蹲姿。研究结果显示，这种方法的效果因人而异，与其盲目购买“神器”，不如自己先试一试是否真的有效。

不过，蹲姿虽然在顺畅度上占优势，却并非人人适合。研究提示，高血压患者在蹲姿排便时更容易血压升高，增加中风风险。在印度，约36%的中风发生在蹲姿排便过程中。此外，长时间蹲姿容易导致腿麻，对老年人、体弱者或残障人士，甚至可能造成跌倒风险。因此，这些人群更适合坐姿排便，必要时可使用稍低的马桶或脚踏辅助。

至于普通人，也不建议在蹲姿下“蹲太久”。现代人上厕所容易带手机、看新闻，一坐就是十几分钟，这无论对直肠还是对腿部循环都不是好事。不管采用哪种姿势，缩短如厕时间、顺其自然、不用过度用力，才是保护肠道的关键。

审核专家：河北医科大学医学教育史研究室主任 孙轶飞

老王最近迷上了户外跑步，制定了详细的训练计划，却一直忽略运动后的放松。坚持一段时间后，他晨起常感到小腿后方僵硬酸痛，即便运动前认真热身，跑步蹬地瞬间也会在足跟后方出现刺痛。休息后虽然缓解，但一活动又加重。就诊后才发现自己患了跟腱病。医生建议他加强小腿后侧肌群的放松与拉伸，并及时接受康复治疗。专业康复训练后，老王重新恢复了无痛跑步，并开始认真执行运动后的放松环节。

为什么运动后必须放松

运动中，肌肉长期处于紧张状态，代谢产物（如乳酸）不断累积。如果运动后没有及时放松，紧绷的肌肉得不到恢复，身体还没从高强度负荷中“缓过来”，就要面对日常活动甚至下一次运动的挑战。长期如此，肌肉会变得短缩僵硬，柔韧性下降，运动表现受影响，甚至更容易发生损伤。世界知名短跑教练温特曾说：“放松训练是通往冠军的必经之路。”对普通人而言，放松同样是运动防伤和提升表现的重要环节，它能帮助肌肉恢复弹性和质量，让身体重回最佳状态。

运动后

有哪些有效的放松方式

最常见的方式是静态拉伸，这种方法简单、不受场地限制。运动中使用到的主要肌群，都应该在结束后进行拉伸。每次拉伸到肌肉感到紧张但不疼痛即可，保持20~30秒，重复2~5次，循序渐进地增加幅度。

肌肉放松可分为被动放松和自我放松。被动放松如按摩或使用筋膜枪，有助于缓解紧绷，减轻运动后酸痛。居家更适合使用泡沫轴和筋膜球进行自我放松：静态方法是在痛点停留按压30~60秒；动态方法是沿目标肌群缓慢滚动10~15次。

一些简单的物理放松也很有效。例如运动结束30分钟后洗冷热交替澡（冷浴15°C 1分钟、热浴40°C 2分钟，循环3次），能促进血液循环；或洗10~20分钟、约40°C的热水澡，也能有效放松肌肉。

如何让运动后更快恢复

要想摆脱疲惫、恢复活力，除了做好放松外，还可以试试三个小妙招：

第一是充足睡眠。睡眠时合成代谢更活跃，能帮助修复肌肉组织，成年人建议每天保持不少于8小时的睡眠。

第二是及时补充营养。长时间耐力运动后应补充碳水化合物；力量训练后则适当补蛋白质，并搭配维生素和矿物质，帮助身体恢复能量与结构。

第三是调节情绪。深呼吸、听舒缓音乐等方式，可以帮助神经系统和循环系统回到平稳状态，使身体更快摆脱疲劳。

常见误区解析

误区一：运动后立即坐下休息。

运动结束时身体仍处于亢奋状态，若立刻停止活动，会影响血液回流，引起头晕、恶心等不适。正确做法是进行短暂整理运动，逐渐放缓节奏，让心率和呼吸慢慢恢复，再坐下休息。

误区二：拉伸越痛越有效、时间越长越好。

拉伸出现疼痛时，身体会自动保护性收缩，反而容易拉伤。正确的拉伸应在感觉到轻微阻力但不疼的位置，保持舒适无痛。拉伸20~30秒即可，过长反而会降低肌肉弹性，效果并不会更好。

科学运动不仅靠强度和坚持，适度的放松与恢复同样重要。养成每次运动后花几分钟放松的习惯，可以让训练更安全、表现更好、身体更轻松。

北京大学第三医院
主任医师 王健全

你了解八段锦吗?

八段锦是由八种不同动作组成的健身术，故名“八段”。因为这种健身功作可以强身益寿，祛病除疾，其效果甚佳，有如展示给人们一幅绚丽多彩的锦缎，故称为“锦”。

八段锦是我国民间广泛流传的一种健身术，据现有研究资料显示，八段锦的名称最早记载于南宋文学家洪迈的《夷坚志》（公元1162年），但动作原型可上溯至北宋时期。

八段锦属于古代导引法的一种，是形体活动与呼吸运动相结合的健身法。活动肢体可以舒展筋骨，疏通经络；与呼吸相合，则可行气活血、周流营卫、斡旋气机，经常练习八段锦可起到保健、防病治病的作用。八段锦对人体的养生康复作用，从口诀中即可看出。例如“两手托天理三焦”，即说明双手托天的动作，对调理三焦功能是有利的。两手托天，全身伸展，又伴随深呼吸，一则有助于三焦气机运化，二则对内脏亦有按摩、调节作用，起到通经调气血、养脏腑的效果。同时，对腰背、骨骼也有良好作用。其它诸如“调理脾胃单举手”、“摇头摆尾去心火”等等，均是通过宣畅气血，展舒筋骸而达到养生的目的。八段锦的每一段都有锻炼的重点，而综合起来，则是对五官、头颈、躯干、四肢、腰、腹等全身各部位进行了锻炼，对相应的内脏以及气血、经络起到了保健、调理作用，是机体全面调养的健身功法。

其练功要领是：呼吸均匀，要自然、平衡、腹式呼吸。意守丹田，精神放松，注意力集中于脐。柔刚结合，全身放松，用力轻缓，切不可用僵力。

八段锦是包括八节连贯的健身法，具体内容如下：双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消。

山东莱州市慢性病防治院
郭旭光

女生更爱烫水澡? 这样洗澡才健康

很多人都听过这样的段子：男生打开女生刚用过的热水器，结果被烫得“嗷嗷叫”；女生却一脸平静，觉得这温度刚刚好。看似男女差异，其实核心并不在性别本身，而在于身体成分与生理特征的不同。2024年发表在《美国国家科学院院刊》的研究显示，女性在静息状态下更能锁住热量，下临界温度甚至比男性更低，这意味着女性在静态环境中更有更强的生理“耐寒性”。但这种耐寒并不体现在皮肤层面，因为皮下脂肪较厚，热量更不容易输送到皮肤表层，皮肤温度反而会更低，因此女性会更容易感到“冷”。影响冷热感受的关键因素，是

体脂率、肌肉量、体型以及生理周期。体脂越厚，隔热效果越强，皮肤越容易冷；肌肉越少，静息产热越弱；体型越小，热量散失越快；而在月经周期的黄体期，体温设定点升高，也会让不少女性在这几天格外怕冷。这些因素加在一起，使得女性在统计学意义上更倾向于选择更热的洗澡水，而男性因为平均肌肉量更高、体脂率更低、体型更大，更容易在同样水温下感到“烫”。但这种差异并非绝对，如果一个男性肌肉少、体脂高、个子小，他也完全可能比某些女性更怕冷。因此，“女生喜欢烫水澡”并不是性别决定，而是体质特征造成的自然结果。

不过，真正需要警惕的不是温度偏好，而是很多人对“热水”的依赖超过健康范围。超过40°C的水温会让皮肤屏障受到损伤，刺激TRPV1受体，使皮肤发痒发红，让人陷入“越烫越痒”的恶性循环，也会加重干燥和敏感。日本皮肤科学与美国皮肤科学会都建议，用水温在体感舒适的“温水区间”最为合适，大致在38°C~40°C之间。

更安全的“热感体验”，其实可以通过调整环境来实现，例如先预热浴室，缩短洗澡时间，或者洗完及时涂抹保湿剂，都比单纯提高水温更健康。

北京营养师协会理事 顾中一