

节后腰酸背痛,多做这几个动作

春节假期宅家休闲,免不了久坐久躺,长期保持此类姿势易引发腰酸背痛。节后复工,让我们一起动起来,用几组居家动作搭配日常习惯调整,改善久坐久躺带来的僵硬不适,重新拥有健康舒适的状态。

腰酸背痛为何找上门

春节假期里,很多人认为“瘫在沙发上”“躺着刷手机”是放松,但这种静态、不良姿势反而会让腰背部、颈椎的肌肉和韧带持续处于紧张状态,破坏脊柱的生物力学平衡,引发疼痛。

一方面,长时间躺卧时,为了维持身体姿势(如半躺时腰部悬空、侧躺时脊柱扭曲),腰背部、颈椎的肌肉需要持续收缩以保持稳定。这种长时间的静态收缩会导致肌肉内血液循环受阻,乳酸、炎症介质等代谢废物在局部堆积,进而刺激神经末梢,引发酸痛感。

另一方面,人正常脊柱有四个生理曲度(颈曲、胸曲、腰曲、骶曲),这些生理曲度能缓冲震荡、维持平衡,但不良躺卧姿势会破坏这些曲度。此外,一些看似静止的姿势,实则肌肉仍在“隐性工作”。例如,躺着刷手机时,手臂需举着手机(或支撑在身体两侧),肩部肌肉持续紧张。这种“静态疲劳”会逐渐累积,最终导致疼痛。

4组简单动作,帮助放松肌肉、缓解酸痛

1. 懒猫弓背 跪姿,双手双膝撑地,手腕对齐肩膀,膝盖对齐,保持背部平直;吸气,抬头塌腰,腹部下沉、臀部上翘,感受肩背腰部拉伸;呼气,低头拱背,下巴尽量靠近锁骨,感受背部肌肉收缩,重复5~8次。

2. 侧向伸展 站立位,双脚与肩同宽,双手交叉举过头顶;向左侧缓慢弯腰,直到右侧腰

部有拉伸感(不要扭转身体),保持15~20秒,回到中立位后换侧重复,每侧2~3组。

3. 双手托天 站立位,双脚分开与肩同宽,双手自然下垂,吸气时双手从身体两侧缓慢上举至头顶、掌心相对,抬头看手并保持3~5秒,呼气放下。坐位,坐在椅子上,双脚踩地,双手交叉放在腹部,吸气时双手上举至贴耳,抬头看手保持3~5秒,呼气时放下,重复3~5次。

4. “虫子”训练 仰卧在床上,伸直双臂掌心相对,下肢屈膝屈髋90度(小腿平行于地面);一侧手臂与对侧腿屈曲(如右臂弯曲,左腿弯曲),同时另一侧手臂和对侧腿伸直(左臂伸直,右腿伸直),与身体呈一条直线,缓慢复位后换侧,每侧10~15次,全程保持腰部收紧不塌腰。

需注意,动作以轻微拉伸感为宜,不要追求“极致”幅度,避免拉伤肌肉,保持自然呼吸,每组动作重复2~3次,每日做2~3组。

除了以上这些动作,调整日常小习惯,也能从根源减少腰背紧张、预防慢性劳损。例如,坐时腰部做好支撑,不瘫坐、不跷二郎腿,只坐椅子前半部分;站立时双脚与肩同宽,重心均匀分布;卧时选择中等硬度床垫和合适高度枕头。定时起身活动,避免久坐久站。搬重物、做家务时,用腿部或髋部发力,切忌直接弯腰。做好腰部保暖,避免突然发力,强化核



心肌群锻炼,在起床、穿鞋等生活细节中减少腰部负担,守护脊柱健康。

饮食、作息、保暖三者协同,告别腰酸背痛

在饮食方面,重点补充钙、维D和优质蛋白,适量饮用牛奶,选择豆制品、深绿色蔬菜、鱼肉、瘦肉等食物,增强骨骼与肌肉强度,忌高糖、高脂食物,避免体重增加导致腰椎负担加重。

保持规律作息不熬夜,每天23点前入睡,保证7~8小时睡眠,帮助肌肉修复。

春季乍暖还寒,要做好腰部防寒,穿高腰裤、避免露腰装,天冷可穿带腰封的裤子,或用围巾护住腰腹,做家务用温水,雨天及时更换湿衣服,防止寒湿侵入。

无锡市中医医院康复科副主任 任扬

锻炼肌肉要讲技巧

大家都希望拥有健美的身体,也知道锻炼有效,但真正练出肌肉,方法选对很关键。

常见的有效增肌方式主要有四类:第一是力量训练,比如器械举重或自由重量训练,能增加肌肉负荷,促进肌肉生长;第二是复合动作,如深蹲、卧推、硬拉等,一次调动多个肌群,提高整体力量和代谢;第三是高次数训练,有助于增强肌肉耐力、塑造线条;第四是低强度有氧,如慢跑、游泳、骑车,能改善心肺功能,为肌肉提供更好的氧气与营养支持。此外,还可以通过针对性训练加强腿部、腹部、手臂、背部和颈部肌群,让身体更加均衡有型。

想把训练效果最大化,还要掌握一些基本技巧。锻炼时间尽量固定,避开饭后一小时和睡前一小时,体力较好的时段一般在下午3点~晚上8点之间。训练频率上,初学者或工作较忙的人每周3次即可,每次约1~1.5小时,尽量覆盖全身肌群。每个动作需要做2~3组起步,随着力量提升逐步增加到3~5组,大肌群组数可以多一些,小肌群适当减少。组间休息控制在40~60秒,大强度训练也不宜过长间歇。

动作过程中要保持节奏稳定,避免借助惯性,注意肌肉控制。呼吸也很关键,一般发力时吸气、还原时呼气,做大重量或最后几次时可先深吸气后完成动作。训练前要做拉伸预防损伤,训练后放松肌肉帮助恢复。同时,可以给自己设定有挑战但可达成的小目标,记录每一次进步,增强动力。

最后,增肌不仅靠练,还要配合充足睡眠和合理饮食,根据自身情况不断调整训练方案,才能真正练出健康又有型的身体。

河北省沧州市黄骅新城中老年康复中心 张泽峰



3个动作快速紧致手臂

日常生活中提东西、抱孩子、做家务,几乎都离不开手臂,但我们却很少真正锻炼它。其实,无需去健身房,只需专注几分钟,就能让手臂从松软无力变得紧实有线条。

第一个动作是手臂画圈。双臂向两侧平举,与地面平行,做小幅度的圆周旋转,持续大约一分钟。练习时要注意肩膀放松下沉,远离耳朵,指尖尽量向外延伸,呼吸保持自然顺畅。这个动作看似简单,却能激活肩部和上臂的稳定肌群,让手臂逐渐有力。

第二个动作是三头肌后踢,主要针对手臂后侧。双膝微屈,从髋部前倾,背部保持平直,核心收紧。将手肘贴近肋骨,手臂向后伸直,再屈肘让前臂向前,随后再次向后伸展,循环进行约一分钟。若使用哑铃,选择轻重量,更有助于控制动作并避免借力。

第三个动作是手臂下拉。双臂举过头顶,双手轻握成拳,像画一个椭圆。随后一侧手臂向下拉,弯曲手肘让手靠近肩膀,再回到起始位置,左右交替进行。练习时保持肋骨放松,避免腰部后仰,这个动作可以同时强化手臂与肩膀力量。

这一组训练的优点在于灵活、低冲击、随时可做。可单独练习,也可作为散步或全身运动后的收尾。坚持练习,不仅能让手臂线条更紧致,也会让整个人的姿态更挺拔。

健身教练 董跃

不靠猛药,调好体质养出好皮肤

脸上长痘、身上长湿疹、长斑又瘙痒,这些皮肤问题是不是总缠着你?去西医那抹药膏、吃西药,可能好得快但容易反复?其实咱们老祖宗传下来的中医皮肤科,调理皮肤有一套不一样的法子——不盯着皮肤表面“打仗”,而是从根上调理身体。

中医常说“有诸内必形诸外”,意思是皮肤问题,大多是身体内部“失调”的信号。比如满脸油痘,不只是毛孔堵了,很可能是你胃火大、爱熬夜导致肝火旺,热气从里往外冒;再比如一到换季就犯湿疹、荨麻疹,痒得抓心挠肝,多半是脾虚,身体里的湿气排不出去,堵在皮肤里就痒;还有脸上的黄褐斑、晒斑,除了晒太阳,更和气血不足、肝气郁结有

关——总爱生气、压力大,气血跑不顺,色素就堆在脸上了。

调理皮肤,讲究内外一起治。内服的药大多是薏米、茯苓、金银花、当归这些常见的食材药材。医生会看是“上火”还是“湿气重”,配专属的方子。比如长痘的人,可能喝些清胃火的茶饮;长斑的人,就喝些补气血、疏肝气的汤。

外用的法子更有意思,没有复杂的化学成分。湿疹痒得难受,就用马齿苋、金银花煮水湿敷,清热止痒;皮肤干燥起皮,就抹点中药做的药膏滋润;甚至还能扎扎针灸、拔拔罐,通过穴位调理脏腑,让身体自己把湿气、火气排出去。

最后教大家几个日常养皮肤的小技巧,比涂贵价护肤品

管用多了。

1. 别瞎吃 少吃火锅、烧烤、奶茶这些又辣又甜又油的东西,它们会加重身体的湿热。多吃山药、薏米、冬瓜,帮身体祛湿;多吃红枣、桂圆,补补气血。

2. 别熬夜 晚上11点前睡觉,肝才能好好排毒,不然肝火一旺,痘痘准冒出来。

3. 别生气 压力大、爱发脾气会让肝气郁结,斑就更难消了。没事多笑笑,散散步,把心里的“气”排出去。

4. 别“作”脸 别频繁去角质、刷酸,也别用太多功效型护肤品,简单清洁、保湿就够了,否则皮肤屏障坏了,啥毛病都找上门。

永州市中医医院皮肤医疗美容科 黄丹 侯志芳