

“春捂”到底该“捂”哪儿? 这3处很关键



想防骨质流失， 这几种运动不能少

很多人年轻时只关注补钙，却忽视了运动对骨骼的重要性。事实上，50岁以后，尤其是更年期之后，骨密度会逐渐下降，骨骼变得更脆弱，更容易发生骨折。除了合理饮食，坚持适合的运动同样是强健骨骼的重要方式。

研究显示，50岁以上女性中，很多人已经出现骨量减少或骨质疏松的情况。好消息是，规律运动能够减缓骨质流失，甚至在一定程度上提高骨密度。但前提是选择正确的运动方式，而不是随便活动一下。

首先是力量训练。力量训练可以通过肌肉对骨骼的牵拉，给骨骼带来适度压力，从而刺激骨骼变得更强。只要动作规范、长期坚持，就有助于维持甚至提高骨密度，同时还能增强肌肉力量，减少跌倒和骨折的风险。适合强健骨骼的力量训练包括深蹲、弓步、硬拉、俯卧撑、卧推、划船等，这些动作能够同时锻炼多个部位，对骨骼刺激更明显。

其次是负重有氧运动。所谓负重运动，就是在站立状态下进行、需要骨骼支撑体重的运动，比如步行、慢跑、爬楼梯、远足和跳舞等。这类运动会让骨骼持续承受适度压力，从而减缓骨质流失，对日常坚持也更容易。

如果身体条件允许，还可以适当加入一些冲击性运动，比如小跳、跳绳、深蹲跳或左右跳跃等。这类运动在落地时会给骨骼带来更明显的刺激，对提高骨密度尤其有帮助。不过，冲击性训练要循序渐进，如果已经存在骨质疏松、关节疼痛或膝盖问题，应先评估身体情况再进行。

姚晓柏

从中医养生角度讲，正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”，“春捂”是顺应春天阳气生发的需要，可以更好地保护身体的阳气。

从气温角度讲，初春时节，乍暖还寒，气温变化较大，如果过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒，容易引起呼吸系统疾病及冬春季传染病等。

需要注意的是，“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年，尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人，“春捂”就不一定适合了。

“春捂”就是多穿点？ 到底该咋“捂”

“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥，身体也不出汗，即便气温稍高，也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗，则要早点换装，不然“捂”出了汗，反而容易受风着凉。

还特别提醒大家，衣服一定要慢慢减，不能骤减。也要注意不能“捂”过头，应根据气温变化及自身情况，保持人体温度在37℃左右即可。

这3处重点“捂”

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”，“捂”的位置也很重要。专家建议，做好这3处的保暖。

颈项部 颈项部有风池穴和风府穴，是容易中风邪的地方。保护好颈项部，可以避免风邪侵袭，建议根据温度戴好围巾、帽子。

膝足部 俗话说“寒从脚下生”，因此膝足部的保暖尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则，上身可以穿得薄一点，但秋裤先别着急脱。

腹部 主要是“捂”肚脐，肚脐又叫神阙穴，温暖此处可鼓舞脾胃阳气，特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人，要特别注意肚脐部位的保暖。

饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气，所以除了衣着方面，饮食上的“春捂”也很重要。

春季适宜进食一些辛温升散的食物，如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食，早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类，如红茶和绿茶，以免损伤脾胃阳气。

除了饮食，泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚15~20分钟，有助于扩张脚部血管、促进血液循环，让身体得到放松，睡眠质量也会更好。

“春捂”时间越长越好吗？ 要“捂”到啥时候

盲目“捂”不可取，何时可以不再“捂”呢？专家介绍，“春捂”可以遵循“815”原则。

当昼夜温差大于8℃以上时，说明气温不稳定，需要“捂”；当气温连续保持在15℃以上，且维持了一两周时，就不需要“捂”了，可以适当减少衣物。

徐成文

力量训练

每周2次、每次30分钟足以增肌

每周2次、每次30分钟的力量训练，可能就足以帮助增肌。这种方法不仅适合刚开始锻炼的人，也适合已经有训练基础的人。对很多人来说，时间一直是坚持锻炼最大的障碍，而最新研究给出了一个更现实的答案：不需要长时间训练，也能看到效果。

一项研究让42名健康人参与了一项为期8周的力量训练计划。参与者每周训练2次，每次约30分钟，训练内容覆盖主要肌肉群，每个动作只做一组，每组8到10次。研究还将他们分为两组，一组训练到力竭，另一组在还有余力时停止。

结果显示，无论是否训练到力竭，所有参与者的肌肉力量和肌肉厚度都有明显提升，同时爆发力和耐力也得到改善。这说明，只要训练强度足够、能够真正刺激肌肉，即使时间不长，也能促进增肌。

这种短时训练之所以有效，是因为力量训练本身会对肌肉产生刺激，包括肌肉纤维的微小损伤、代谢压力的增加以及肌肉内部的适应反应。即使训练时间较短，只要训练到一定强度，这些变化依然会发生。对忙碌人群来说，坚持两次短时训练，比偶尔进行一次长时间训练更容易长期坚持。

力量训练带来的好处也远不止于身材变化。随着年龄增长，肌肉和骨密度都会逐渐下降，而规律的力量训练有助于维持肌肉量、提高新陈代谢、增强日常活动能力，同时也有助于改善体力和耐力。

如果想开始力量训练，可以从简单的复合动作入手，比如俯卧撑、深蹲、弓步和硬拉等，这些动作能够同时调动多组肌肉，训练效率更高。刚开始时不必追求时间太长，关键是动作规范、强度适中，并逐渐形成规律。

健身教练 宋岚



久坐肩背酸痛怎么办？ 每天5分钟的坐姿放松法学起来

如果你的上背部经常感到紧绷、酸痛，那下面这个简单的椅子拉伸动作值得纳入日常锻炼。它能有效缓解中背部和上背部的僵硬感，帮助脊柱更自由地活动，同时增强躯干控制力，提升日常活动中的灵活性和稳定性。不妨每天练习一次，持续一周，观察上背部的放松程度和整体舒适感的变化。

1. 设置姿势

端坐在一把结实的椅子上，双脚平放在地面，双膝与髋部同宽。保持耳朵在肩膀正上方、肩膀在臀部正上方，脊柱自然挺直。

2. 抱紧并固定上半身

双臂环抱于胸前，双手放在肩胛骨或上臂处，轻轻抱住肋骨。肩膀保持放松，远离耳朵。

3. 用上半身画圈

保持骨盆稳定、双脚牢牢踩地，缓慢倾斜并旋转胸腔，让上半身开始有控制地画圈。随着胸部向前、向侧、向后及周围移动，保持均匀呼吸，动作流畅、柔和，避免用力或突然加速。

4. 换方向

完成一圈后回到中心位置，稍作停留，调整姿势，再以同样缓慢、稳定的方式向相反方向画圈。

完成一次双向绕圈为一组，目标是做10次。如果当天感觉紧绷明显，也可以根据自身情况提前结束。这个动作应带来温和的放松感，而非明显拉扯或疼痛。如出现下背部剧烈疼痛、头晕或不适，应立即停止，并咨询专业人士。

这个简单的坐姿画圈动作，只需几分钟，就能放松僵硬的上背部、唤醒核心肌群并改善体态。坚持练习，有助于缓解久坐和长时间使用电子屏幕带来的不适。将其与规律步行和每日简短拉伸结合，可帮助保持脊柱灵活。

何利