

## 科学健身

利用运动  
消除水肿

夏季炎热高温,补水较勤,如果在晚上睡觉前补充大量水分,第二天一觉醒来就会有身体水肿的苦恼,而运动可以快速有效消除水肿。

据河北省体科所专家介绍,水肿指的是体内液体过多聚积在细胞间隙,从而造成体内水分积聚。究其原因,主要与细胞外液及细胞内液的钠、钾离子不平衡有关。如果日常饮食中摄取含钠过多的食品,或者久坐久站、穿高跟鞋等就会造成身体局部的水肿。

运动能够促进血液循环,当血液循环良好时,体内水分会随着血管不停流走,使身体保持水分平衡。但当血液循环不好时,体内便积存多余的水分,这些水分在细胞里滞留,使身体出现浮肿现象。因此,适量运动能够有效预防和消除水肿。专家推荐了以下几个动作。

## 下犬式

下犬式能伸展双腿后侧的肌肉,消除多余的水分,拉长双腿线条。呈跪姿做准备动作。双手与脚用力将身体撑起,颈部放松,让头部自然垂下,手腕与地面保持平行。停留5至8个呼吸后休息。

## 空中蹬自行车

躺在地板上,双腿及臀部抬起,双手托住腰部。双脚脚背伸直,在空中做蹬自行车动作,重复3次,每次30秒。

## 拉伸跟腱和小腿

站在离墙一步的距离,双手扶住墙壁,一条腿向前微微弯曲,另一条腿向后伸直膝盖,腰部向下压。拉伸跟腱和小腿肌肉,每次30秒,两腿重复动作20次以上。

## 仰卧举腿

身体平躺在垫子上,头部和上半身固定在垫子上,双腿并拢伸直。深吸气,呼气时用腿抬起小腹,停在垂直于地面的水平,然后深吸气下落,下落到两腿与地面两拳的距离,再抬起。

每次可根据腹肌水平调整练习次数和组数,最少20次,达到一定水平后,练习次数逐渐增加,每组达到30至40次,每次练习做3至4组。

专家提醒,想要远离水肿,除了多做各种运动,饮食上也需要注意。首先要限制盐的摄入。盐含有大量的钠,钠会阻碍水分的排出,从而造成水肿。还可以适量多摄入含钾的食物,能促进钠盐的代谢,从而有助于消除水肿。还要多吃蔬菜,绿色蔬菜有利尿效果。

据《中国体育报》

## 锻炼有方

深蹲并非  
越深越好

深蹲,被誉为力量训练的动作之王。相比于卧推等动作,深蹲可以锻炼到更多的肌肉群——当双腿下蹲时,腹肌和背部的肌肉也要发力来稳定躯干。因此,深蹲可以帮你更加快速和高效地提高整体力量水平和肌肉质量。深蹲的动作并不复杂:双脚与肩同宽或略比肩宽,背部保持笔直,不要拱起或过度凹陷。双腿蹲下时,颈部与脊椎维持正常角度,身体不要过度前倾。如果要进行负重深蹲训练,需要注意所负重物应维持在重心线上,动作过程中要让重心与所负重物直线上升,不要前后晃动。

根据双腿下蹲的深度,深蹲可以分为3种:下蹲到大腿与地面平行的平行蹲、下蹲到大腿后侧贴近小腿的全蹲以及大腿处于站立和平行蹲的中间位置的部分蹲。

那么,深蹲应该蹲多“深”,是不是蹲得越深越好?

无论是平行蹲、部分蹲还是全蹲,都有各自训练的价值和意义。对于训练者来说,找到适合自己的深蹲形式,训练效果才会好。

比深蹲的深度更重要的,是深蹲的安全性,其中最需要我们注意的就是脊柱。

深蹲并非蹲得越深越好,而是应该下蹲到髋关节发生翻转和脊柱失去中立位之前。当脊柱处于不稳定状态时,身体的自我保护机制会限制我们的力量输出。如果此时强行发力,椎间盘突出的风险就会增加。骨盆翻转会造成腰椎的额外移动,特别是在进行负重深蹲时,沉重的负荷会导致肌肉损伤和背部疼痛。

有些人无法一直保持脊柱中立直到完成全蹲。从运动生理学上来讲,并不是每个人都能在保持脊柱直立的情况下蹲到最低点;而另外一些人,则是由于缺乏足够的力量或是髋关节、膝关节及踝关节的灵活性不足,也无法安全地完成全蹲,此时需要先进行力量训练和关节灵活性训练,然后再进行全蹲训练。

深蹲之所以被视为一个功能性训练动作,是因为深蹲深度会受到踝关节、膝关节、髋关节、腰椎、胸椎的灵活性,以及腿后侧肌群柔韧性的限制。除此以外,身高、腿长、臀部与核心肌群的稳定性、协调工作能力,以及训练者对动作节奏的主观把握、控制等,也会影响深蹲的幅度与表现。

因此,只有在适合自己的深蹲形式下努力训练,才有可能实现最佳的训练效果。

据《解放军报》

# “90后”宝妈 逆袭成瑜伽达人

## 健身达人

干练的短发、小麦肤色、沙漏型身材……初见陆添莹很难想象,原来的她身高1米66、体重155斤,圆肩驼背、骨盆前倾。一起练瑜伽的朋友评价她:“原来她看上去很松垮,一段时间没见,整个人变得挺拔、精致、干练,气质完全不同了,简直就像换了个人!”

今年33岁的陆添莹最初接触瑜伽是生完孩子的时候。“当时整个人的状态很不好,就连弯腰、下蹲、抬手臂都觉得很费劲。”她下定决心要运动减肥。

2019年7月,陆添莹报名了家门口的一个瑜伽班,并且请了一对一的私教。“练习之初,我怎么也找不到正确的发力点。在瑜伽老师的指导下,我逐渐找到了思维与身体的连接。”

在练习瑜伽4个月后,陆添莹发现自己的腿变直了,身体也更加紧致了。“原来我是不敢穿裙子的,在那个夏天我买了好多条裙子。”瑜伽对体态的改变让她有了坚持的动力。

在日复一日的练习中,练习瑜伽逐渐成为陆添莹的一种习惯,“我关注的不再是单纯的减重,而是整体塑形。因为我发现并非越瘦越美,紧致、挺拔、有力量的身体,是我更喜欢的。”

此时,陆添莹的老公已经考上了健身教练资格证。受到激励,陆添莹报名了瑜伽教培班。经过一段时间的强化练习后,2020年11月,她成功获得“全美瑜伽联盟资格证书”。很快,原先上课的瑜伽馆向她抛出了橄榄枝——邀请她担任瑜伽老师。或许是还没有准备好的缘故,陆添莹两次都婉拒了邀请。

“重回职场不容易,在接连两次面试失败后,我决定重新考虑瑜伽馆的工作。”2020年3月,抱着试试看的心态,陆添莹来到了瑜伽馆上班。最开始,她只是跟着其他老师上内训课,慢慢地,她尝试带一些公开的团体课程。直到6月份,馆内的一位骨干老师请假,陆添莹开始挑大梁。她每天从早晨8点半忙碌到晚上8点半,平均每天至少上6节课,还要负责馆内的后勤。她坦言,这是压力与成长并存的一段时间,特别是刚开始上私教课时,因为太



陆添莹在瑜伽训练中。

紧张,她有时候会不小心说错动作,为此,她曾两度崩溃大哭。好在学员们一直都很包容,在大家的鼓励下,她快速调整自己,以最好的状态完成了紧密的课程安排。

如今,陆添莹已经可以游刃有余地给学员们上课了,并且会根据学员的不同需求、特点,进行个性化备课和指导。与此同时,她并没有停下学习的步伐,2022年8月,她又在业余时间跟随“亚洲运动导师联盟”的孙晶老师学习完成了维秘体雕密集教学训练,并获得相关证书。

值得一提的是,陆添莹利用所学的专业知识帮助家人解决身体上的困扰。“比如,我妈腰痛时,我会帮助她做一些肌肉拉伸和扭转,让肌肉放松下来。一段时间后,我妈说都不用去按摩馆了。”

练习瑜伽三年来,这位“90后”宝妈成功将爱好变成了工作,收获了健康自信和满满的成就感。“我把健康传递给了别人,成就了自己,也帮助了别人。”陆添莹说,同一个瑜伽动作每一次练习都有不一样的感觉,她在长期的练习中找到了身体和心灵被打开的感觉,一种回归大地、回归自然的感觉。

“瑜伽带给我的不仅是体态上的转变,也让我整个人对外部世界的感知更加敏锐。比如,如果带孩子走路时遇到不明物体袭击,我可以立刻反应过来,带孩子躲开。”如今,瑜伽早已成为陆添莹生活的一部分,在每一个体式的练习中,她变得更自信、更美丽、更从容。

本报记者冯启榕 见习记者朱颖亮

## 夏季运动务必科学补水

酷暑时节,运动容易大量出汗,如果不及时补充水分,可能会引起运动脱水的症状。

很多年轻人和孩子喜欢在大汗淋漓之后喝冰镇饮料,这样对身体是不好的。夏季气温高,人体血管处于扩张状态,剧烈运动后马上喝大量温度极低的水或饮料,会刺激胃肠等器官和心血管系统,甚至可能诱发猝死。

如何科学补水呢?可以在运动前半个到一个小时,饮用300毫升左右的水。运动中少量多次喝水,每15~20分钟补充150毫升左右。运动结束后

先通过调整,让心律逐渐恢复到正常水平,再摄入适量水分,也可以根据丢失的体重确定补充多少水分,一般来说,体重每下降1千克需补液1500毫升。

喝什么水呢?一般人群补充常温的白开水就可以,但如果在运动时长大于1小时、天气炎热出汗多的情况下,由于汗液中含有大量的钠、钾、氯等各种电解质和微量元素,可以补充运动饮料,需要注意的是,高血压、糖尿病等疾病患者和老人、儿童、孕妇等不建议饮用运动饮料。

南通市体育科学研究所冯泉慧