

## 科学健身

注意预防  
急性腰扭伤

急性腰扭伤是潜藏在身边的健康隐患,稍不注意就会给我们带来困扰,导致腰部剧痛,行动受限。

健身爱好者小张在帮朋友搬家时,突然腰部剧痛,本以为休息一下就能缓解,没想到第二天疼痛加剧,连睡觉翻身都困难,最后才发现是急性腰扭伤。急性腰扭伤是腰部肌肉、筋膜或韧带等软组织在突然受到过大外力作用或受力不均时,过度牵拉引发的急性损伤。

急性腰扭伤的症状十分典型,疼痛是最主要的表现,通常伤后立即出现下腰痛,部分人第二天晨起时疼痛会明显加重。这种疼痛呈持续性,像刀割或撕裂一样,活动时加剧,休息后虽能减轻,但不会完全消除。咳嗽、大声说话、腹部用力时,疼痛还会进一步加重,患者往往能准确指出疼痛部位,甚至需要双手撑腰走路来缓解。腰部僵硬、活动受限也是常见症状,受损肌肉因疼痛和其他病理性因素发生痉挛,导致腰部僵硬,还可能出现脊柱代偿性侧弯。

一旦发生急性腰扭伤,及时正确的处理至关重要。急性期要卧床休息,让受伤的腰部充分放松,这对缓解疼痛起着关键作用。药物治疗也必不可少,通过消炎镇痛药物,可以减轻身体不适,缓解疼痛症状。若情况严重,应前往医院,在专业医生的指导下进行针灸、理疗等治疗。

当然,预防永远胜于治疗。日常规律锻炼是增强腰部承受力的有效方法,像慢步走、瑜伽、太极拳等全身性缓慢运动,能提升身体素质。加强腰背肌肉力量训练也非常 important,强壮的腰背肌肉就像给腰部穿上了一层“铠甲”,能更好地保护腰部,降低受伤风险。另外,在活动时一定要集中注意力,搬重物时注意姿势,避免突然发力,加强腰部保护。

除了上述方法外,还有很多细节可以帮助我们预防急性腰扭伤。搬抬重物时,不要直接弯腰去搬,应先蹲下,利用腿部力量搬起重物,这样能减少腰部的压力。避免长时间保持同一姿势,久坐、久站后记得活动腰部,缓解肌肉疲劳。注意腰部保暖,寒冷会使腰部肌肉收缩,增加受伤概率,必要时可以佩戴腰围保护腰部。控制体重也不容忽视,过重的体重会给腰部带来额外负担,增加受伤风险。在进行剧烈运动前,充分的热身活动,尤其是腰部肌肉的拉伸,能让身体做好准备,减少受伤可能性;运动时佩戴护腰也能为腰部提供支撑和保护。

据国家体育总局

## 假期后科学恢复锻炼

循序渐进  
重启健康节奏

“五一”小长假期间,大家沉浸在旅行的愉悦、聚会的欢乐以及充分的休息中,享受着惬意的时光。然而,这样的生活节奏也常常会打乱我们日常规律的锻炼计划,使我们的身体仿佛进入了一种“放松模式”。当从悠闲的“假期模式”切换到紧张的“工作模式”时,很多人会出现“节后综合征”,比如感到疲惫、注意力不集中、情绪低落等。

那么,假期结束后,我们该如何逐步找回健康的生活和锻炼节奏,让身体重新焕发活力呢?

## 科学健身 ABC

## 从低强度运动入手

假期过后,我们的身体可能已经处于一种较为松弛的状态,如果这个时候直接进行高强度的锻炼,很可能会导致受伤。所以在前几天,建议先选择一些低强度的运动。

散步就是一个非常不错的选择,我们可以在户外一边欣赏自然景色,一边慢慢地让身体各个部位逐渐活动起来。每天坚持散步30分钟,不仅能够有效促进血液循环,还能帮助我们放松心情,减轻假期后可能出现的焦虑情绪。当身体适应了几天的低强度运动后,就可以逐渐将有氧运动,比如慢跑、游泳等,与力量训练,如俯卧撑、深蹲等结合起来。每周安排3~5次锻炼,每次持续45~60分钟为宜。

## 要重视热身和拉伸

无论我们进行何种运动,热身和拉伸都有着至关重要的作用。热身运动可以帮助我们提高身体温度,增加肌肉的弹性,从而大大降低在运动中受伤的风险。一些简单的热身动作,例如原地踏步、关节活动操等,持续5~10分钟就可以让身体达到比较好的运动准备状态。同样地,运动结束后的拉伸也不容忽视。拉伸能够帮助肌肉放松,减少乳酸堆积,从而缓解肌肉酸痛,针对腿部、腰部、背部等主要运动部位进行静态拉伸,每个动作保持15~30秒,这样可以让身体在锻炼之后得到充分的舒缓。

## 合理科学安排饮食

科学合理的饮食为我们的锻炼提供强有力的动力。由于节假日期间饮食往往比较丰富,容易使我们的肠胃负担加重。所以在节日过后,我们应当尽量避免过多摄入高脂肪、高糖的食物。要多吃蔬菜和水果,它们富含维生素和矿物质,能够增强免疫力。

在锻炼期间,饮食要与运动紧密配合。蛋白质是肌肉修复和生长的重要原料,对于帮助身体从假期的“消耗模式”中恢复起着至关重要的作用。因此,我们需要摄入适量的蛋白质,如瘦肉、鱼类、豆类和低脂奶制品等。同时,还要保证足够的碳水化合物摄入,为锻炼提供充足的能量,全麦面包、燕麦片、红薯等都是很好的碳水化合物来源。

## 调整心态结伴锻炼

假期中的放纵可能会让我们对重新开始锻炼产生一定的抵触情绪。这个时候,我们一定不要给自己太大压力,而是要设定一个循序渐进、切实可行的锻炼计划。此外,加入健身社群或者约上朋友一起运动,通过互相监督和激励,能够更好地坚持下去。

总而言之,节假日后的恢复锻炼关键在于“循序渐进、因人而异”。只要我们制订科学的运动计划,保持均衡的饮食,养成规律的睡眠习惯,并且调整好心态,就不仅能快速重启健康生活,而且能够将健康的习惯更好地融入日常生活中,从而在工作和生活中都保持更加良好的状态。

南通市体育科学学会冯泉慧

## 锻炼有方

三个动作  
“背薄一寸”

俗话说,“背薄一寸,年轻十岁”;“含胸驼背,显老十岁”。练背不仅能保护腰椎,对抗腹部脂肪压力,减轻脊柱负担,还能改善体态、提升气质,增强核心稳定性,让运动更高效。国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任冯强教你三个动作改善含胸驼背。

## 仰卧背桥

这个动作可以强化背部小肌群,稳定腰椎关节,预防腰突风险,且随时可练。长期坚持练习可以改善圆肩驼背,提臀瘦腹,并且有保护腰椎的作用。

动作要点:仰卧,双脚搭在椅子上,脚尖朝天;双手抱胸,新手可将手先放在地面上;核心收紧,下背部和臀部同时抬离地面;身体呈一条直线,不要塌腰或撅臀;保持稳定60秒,动作过程中,身体不要晃动,臀部持续发力。

每次3至5组,每组60秒。如果感到坚持不住或有困难,可根据自己的实际情况缩短至10秒一组。

注意事项:腹部脂肪多的人更要重视背部训练。腹部肥胖者建议每日练习,刚开始可从20秒开始。核心肌群变强不仅能改善体态,还能让后续减脂训练更安全高效。

## 俯立划船

这个动作简单快捷,采用哑铃或矿泉水瓶就可以进行练习,可以锻炼背部肌群,增强背力。

动作要点:双腿分开与肩同宽,俯身屈髋屈膝,后背挺直,上臂夹紧身体,感受背部发力;双手持重物进行屈臂的划船动作。每组15个,每天做2至3组。

注意事项:保证背部、腰部处在一个水平位置,不要出现弓背、弓腰现象。划的时候,两侧上臂要尽可能夹紧身体,保证背部充分发力。

## 俯卧位强背力

如果觉得俯立划船动作无法保持身体稳定,可以采用俯卧位的姿势加强背力。这个动作同样可以达到锻炼背部肌群、增强背力的效果。

动作要点:趴在家里的垫子或沙发上,将上胸部抬离垫面,肘关节打开,和小臂呈90度;肩胛骨收紧夹住,尽可能保证上身稳定;向前缓慢推臂,再缓慢收回。

注意事项:推臂过程中要保证上身基本固定,不要让身体跟着来回起伏。如果感觉这个姿势难以保持,可以先从固定状态或者双手伸直的状态开始锻炼。

据《中国体育报》