

早春運動 避開這些流行錯



平板支撐 不要塌腰擰屁股

平板支撐屬於大強度的靜力性鍛煉，分分鐘便可活動到全身肌肉。但就是這個看似簡單的動作，想要做好其實並不容易。

國家體育總局副研究員丁麗玲強調，塌腰擰屁股是平板支撐最常見的錯誤姿態，這主要是因為腰腹力量弱引起，很多人認為即使做時出現了塌腰擰屁股也祇是健身效果欠缺些罷了，殊不知，這種做法有害而無益。長時間塌腰擰屁股就意味着是在靠腰椎的肌肉或韌帶維持動作了，再繼續下去，就會增加腰椎負荷，損傷腰椎，做得越久傷得越重。

平板支撐的正確姿態應形似平板，身體離開地面，軀幹伸直，頭、肩、臀和腿部保持在同一直線。想要矯正身型，可在做時注意腹部收縮，臀部收緊，腳部蹬住支撐物，眼睛看向手臂前方30厘米處。同時，丁麗玲表示，做平板支撐會使血管內的血流量和血壓突然升高，因此冠心病、高血壓人群不適合。

慢跑 跑前熱身跑後拉伸

“今天我跑了5公里，又跑了10公里”，朋友圈“曬跑”儼然成了時下流行新趨勢。慢跑本是一件好事，可就在這樣的“刷屏炫耀”下逐漸變了味兒，丁麗玲表示，慢跑雖好，切勿貪多，把握適度的時間，一般在20分鐘左右即可，跑的時間過長，會造成身體負荷過大，容易產生過氧化物腐蝕細胞，讓人疲勞。

慢跑是一種適應人群非常廣的有氧運動，可以有效提高人體心肺功能，清理體內垃圾。

丁麗玲介紹，慢跑前要先做些快步走、小步跑預熱身體，上來就跑步容易造成肌肉韌帶或關節損傷。正所謂“筋長一寸，延壽十年”，慢跑後體內溫度會升

高，筋骨的活分度是最高的，正是拉伸的最好時機，因此提倡跑後從肩到腿做些伸展旋轉運動。

太極拳 膝蓋別超腳尖

太極拳老幼適宜，可終身習練，是一種身心同練的功夫。但丁麗玲強調，太極拳練得好是在養膝蓋，練得不對却會傷膝蓋。打太極扎馬步時，膝蓋超過腳尖是大忌，過度追求低姿勢，膝蓋超過腳尖，會過度磨損軟骨，使得膝蓋負擔過大，造成膝蓋磨損，練習太極拳，不要強調低，要注重活。

初學者學習最基本的步法即可，無需追求復雜的高難度動作，但要注意，太極本就是個以柔克剛的運動，整體動作多柔和緩慢，又長時間暴露在室外，如果天氣寒冷、風較大，寒邪重，要注意保暖，防止腰腿受寒。

深蹲 年輕人快蹲中老年人慢蹲

深蹲是一種簡單易行的力量訓練方法。在深蹲時，腰胯以下的肌肉幾乎全部參與做功，有利于增強盆底肌群、腰腿的力量，促進靜脈血回流。

丁麗玲介紹，做深蹲時身型正確才可起到事半功倍的效果，否則很容易形成運動損傷。深蹲時講究兩腳開立，與肩同寬，上體保持中正，蹲下時不要過分前傾或擰屁股。同時，深蹲要注意青壯年和老年人之間的差異，青壯年人群做深蹲多為了追求增加力量、練出瘦腿翹臀，可以練習快速蹲起，每分鐘蹲起個數在40-50個，連續做3組，每組間歇3分鐘。而對於中老年人不妨採取慢速蹲起，每分鐘10-20個為宜，可先採取半蹲，以防過度下蹲傷及筋骨，再根據身體情況逐漸調整，有利于濡養筋脈和軟骨。

爬山 下山別猛衝

爬山的確對人的呼吸、心肺功能有很好的作用，但是爬山對膝關節和踝關節的要求也很高，如果忽視對關節的保護，也會對身體造成不可逆轉的傷害。

楊渝平表示，從醫學角度考慮，爬山並不是一個推薦的最佳運動項目，爬山往往運動時間長，運動量大，因此，爬山時要特別注意對膝關節和踝關節的保護，尤其是在下山時，不要猛衝，速度慢些，以防對膝關節造成較大的衝擊力，造成運動損傷。

爬山需正確評估自己的體力和戶外能力，不要透支自己的身體，爬山前最好採取一些熱身運動，活動筋骨，同時，千萬不要認為堅持每天鍛煉就是對身體有益，認為“痛并快樂著”才是運動的最佳效果，爬山的次數不宜過多，忍痛鍛煉，強行堅持，很多時候已經是忽略了身體發出的健康信號，所以，一旦出現身體無法支撐情況，最好立即停止運動。

瑜伽 別過度伸筋用力

瑜伽是動靜的結合，堅持做瑜伽可強身健體、磨練意志、塑造身形。做瑜伽，伸筋伸展更是每位瑜伽者都會經歷的過程，但很多初學者，練習瑜伽的目的不明確，動作不專業，認為練難度高的動作總是好的，因此冒進地去模仿高難度動作，過度伸筋伸展。

楊渝平提醒，健身並非對自己狠一點就是效果好，做瑜伽要因人而異，適度而為，每個人的身體基礎不同，一旦伸筋過度，對於一些肌肉力量、柔韌性都不夠的人來說，很容易導致肌腱損傷，還會使關節變得穩定。

做瑜伽，要以“身體承受得住”為標準，不要過度伸筋伸展，不要用蠻力，做前適度做些瑜伽熱身運動，循序漸進，避免突然性的高難度動作造成運動損傷，保持有規律的呼吸，幫助身體放鬆。

健步走 要擺臂別過高

健步走是一項能放鬆心情，提高心肺功能的運動，但也許是因為走路太平常了，人們往往就覺得它很簡單，其實，健步走和任何一項運動一樣，也存在著潛在危險，運動不當，非但不健身反而還會傷身。

楊渝平表示，健步走的一大常見誤區就是擺臂過高。

很多人都認為健步走時大幅度擺臂，可以增加整體的運動量，讓運動效果加倍，很多人不知，人的肩膀裏有一個管上舉胳膊的肌腱組織叫做肩袖，若擺臂過高、幅度過大，肩袖組織的上表面和肩峰的下表面就會產生摩擦和撞擊，很容易造成肩袖損傷甚至撕裂。

健步走雖然簡單，也要保障動作和姿態的正確性。頭要向前看，手臂應放鬆，切勿抬太高、甩太猛，讓手臂自然前後擺動即可，最好別超過90度，若感覺疼痛最好就立即停止運動。

生育者可盼更長壽

一項研究發現，到了60歲，有孩子的人和不生孩子的人“預期壽命差異可能高達2年”。

研究人員跟蹤了生活在瑞典的、1911年~1925年出生的140多萬人。結果發現，至少有一個孩子的男性和女

性比沒有孩子的人“死亡風險低”。他們推測，父母上了年紀後或可從子女那裏得到社會和經濟方面的支持，而沒有孩子的人這方面處於劣勢。另一個原因可能在于沒有孩子的人生活方式不如孩子的人健康。

睡覺要用兩個枕頭

現代人腰椎普遍不好，如果能在睡眠中利用好枕頭，可使疲勞一天的腰椎得到放鬆。

側臥抱着。兩祇胳膊抱住枕頭一邊，腿適度蜷縮，枕頭的另一邊墊在大腿下或夾在兩腿間。這種睡法能充分拉伸肩關節，減輕上肢關節的“晨僵”情況。

仰臥墊着。伸直雙腿，在腿彎處

墊個枕頭，有助於放鬆腿部肌肉和關節，消除疲勞。仰臥時，枕頭一定要墊到脖子處，否則可能會造成脊椎移位。

不少人喜歡趴着睡覺，但這種姿勢無法支撐脊柱的“自然曲線”，會加重關節和肌肉負擔，導致疼痛、麻木，還可能對呼吸和循環功能造成影響。

跟人聊書減輕痛苦

慢性疼痛是指持續一個月以上的疼痛，有人把它比喻為一種不死的癌癥。目前，中國至少有1億以上的慢性疼痛患者。英國利物浦大學閱讀、文學和社會研究中心發表在《醫學人文》上的一項研究發現，分享閱讀可以有效緩解慢性疼痛。

研究員喬西·畢靈頓及其研究小組招募了兩組正經受慢性疼痛的參與者，讓一組參與者完成5周的認知行為治療，另一組則進行22周的分閱讀。結果發現，分閱讀中的故事情節和人物有助於喚起參與者更多的無痛記憶（積極回憶），防止或減輕目前所遭受的痛苦，鼓勵大腦向身體發送新的無痛信息。而接受認知行為治療的參與者相互交流個人的慢性疼痛病史，祇能在一

定程度上幫助某些患者緩解疼痛病情。

該研究表明，分享閱讀對大腦的治療效果與常見的認知行為療法不相上下，有望成為認知行為療法的替代方案，能更有效地提升疼痛患者情緒，改善慢性疼痛病情；而且在分享閱讀後兩天，患者疼痛的嚴重程度和情緒都能得到改善。

無獨有偶，美國布法羅大學完成的一項涉及1.9萬名51歲以上參試者的研究也發現，沒上過大學的人更有可能罹患慢性疼痛。接受教育少的參試者發生慢性疼痛的幾率，比接受教育多的人群高80%。科學家分析指出，關鍵原因在於，讀書可以激活人們對過去快樂時光的記憶，忘却目前身體所承受的痛苦。

補充鋅治感冒

人們一直認為維生素C是預防感冒的良藥，但大量研究表明，它沒有任何預防普通感冒的能力，其中包括2013年一項大規模臨床試驗（試驗包括11300名志願者）。然而，鋅元素會有一種好的效果。芬蘭赫爾辛基大學研究發現，感冒時補鋅能夠抑制病毒的復制過程，縮短感冒時間。

研究人員分析了17項有關鋅含片防感冒的試驗結果，涉及11300名志願者。結果發現，3項研究發現，每天補充醋酸鋅75毫克以上可使感冒期平均

縮短42%；使用其它類鋅鹽的5項研究發現，每天補鋅鹽75毫克以上可以使感冒期平均縮短20%；另外5項研究發現，每天補鋅不足75毫克，對縮短感冒期毫無影響。沒有研究發現，鋅含片會導致長期危害。

鋅是我們人體免疫系統得以正常工作的必需元素，缺乏鋅會導致細胞功能受損。鋅離子插入過多也有危害；過量服用補劑同樣會導致免疫系統異常，使治療結果適得其反。

研究人員稱，補充鋅能否抑制感冒很大程度上取決於每天的劑量。

橘子皮健康功效新發現

中醫常將橘子皮製成陳皮，用來治病養生，事實上，橘子皮經過24小時浸泡，去掉表面殺蟲劑殘留物之後，也有諸多好處。近日，美國《預防》雜誌官方網站盤點了幾個有關橘子皮的健康新發現。

降低血壓和膽固醇。橘子皮和它上面的那層白絲（橘絡）含有大量的橘皮苷，這種黃酮類化合物具有降低血壓和膽固醇的作用。加拿大營養學家發現，橘子皮中的多甲氧基黃酮降低膽固醇的功效也非常好。

抗過敏。橘子皮中含有的某些物質能阻止組胺釋放。組胺是引起過敏反應的化學物質。因此，過敏患者適量食用橘子皮有助預防打噴嚏和流鼻涕。

抗炎。最新藥理學檢測結果顯示，橘子皮與抗炎藥吡嗪美辛具有相似的抗炎性能。

改善口腔健康。研究發現，食用橘子皮能美白牙齒，降低牙齒對冷熱酸甜等外來刺激的敏感性。另外，它還能作為一種天然的口氣清新劑。

提高免疫力。研究人員檢測發現，橘子皮中含有高濃度的維生素C和維生素A，它們能增強免疫系統功能，讓食用者少受普通感冒、流感和咳嗽的侵襲。



具有抗癌活性。發表在《國際生物醫學研究雜誌》上的一項研究顯示，橘子皮中的多甲氧基黃酮能阻斷腫瘤細胞的轉移，在循環系統內抑制癌細胞的轉移，促使其凋亡，防止癌癥的發生。

保護呼吸系統。橘子及其果皮都含有大量的β-隱黃質。發表在《癌癥流行病學、生物標記和預防》上的一項研究，對上海市6萬多名成年人調查研究後發現，食用富含β-隱黃質的食物，患肺癌的風險降低了27%，它對吸煙者的肺部保護作用更明顯。

改善消化系統功能。橘子皮含有大量的膳食纖維和非可溶性多聚糖，有助於食物更好地通過腸道，使消化功能運轉更順暢。