

姿勢不對、活動不夠、血流不暢…… 筋僵硬讓人渾身疼

一兩歲的嬰幼兒能毫不費力地抱起腳丫子啃，隨意擺出“高難度”動作；到了青少年期，柔韌性開始降低，不少人成年後甚至不能伸直胳膊掄一個圓；進入老年期，大多數人向前屈身時，手指都難以碰到腳趾頭……彷彿隨着年齡增長，“筋”會越來越“短”，其帶來的不便令人煩惱，拉筋便成了人們養生健身的必備項目。

筋，身體的“鏈條”

中醫認為，“筋乃人身之經絡，骨節之外，肌肉之內，四肢百骸無處非筋，聯絡周身，通行血脉”，有濡養關節的作用。中國中醫科學院西苑醫院理療科主任肖京告訴《生命時報》記者，中醫裏的筋是比較籠統的概念，除了肌肉、肌腱等運動系統，血管、神經也屬於筋，分布在人體四肢，圍繞在關節周圍，起到穩定關節的作用。

南方醫科大學南方醫院康復科主任劉剛表示，按照現代醫學來看，筋對應組織致密、張力高的肌肉、筋膜、肌腱等運動相關結構。其中，肌肉牽引關節做出指定動作，可伸展、收縮；筋膜包裹着每一塊肌肉，像一層“緊身衣”，能伸縮、放鬆；肌腱一頭連着肌肉，一頭連着骨骼，幫助肌肉牽引骨骼，有強大的伸展性。可見，筋决定着關節的活動範圍。

如果說身體是一臺“發動機”，那麼筋便是牽



動其運作的“鏈條”。不良姿勢、久不運動等，都可能讓“鏈條”發生故障，輕則連累其他“零件”，重則影響整臺“發動機”的運轉，出現“生活姿勢病”。

以伏案低頭為例，頸前部、胸前部筋膜保持縮緊，表現出“前探”，長時間保持這一姿勢，筋膜會發生微小撕裂，反復增生、變厚，出現“疙瘩”或條索樣結節，甚至導致肌筋膜炎，出現筋膜纖維化、粘連，進一步降低筋的彈性，使得頸部活動範圍更加受限。此外，低頭時肩背部肌肉被過度“拉長”，包裹肌肉的筋膜會處於緊張狀態，時間久了肌肉的血液流通不暢，炎癥物質堆積，會造成無菌性炎癥，出現疼痛。

長期缺乏運動時，不常使用的肌肉很少收縮，延展力就會降低，進而變得“僵硬”。如果運動後不拉伸肌肉，也會導致肌肉伸縮能力、柔韌性下降。初期，肌肉僵硬只會讓人感到身體緊繃，繼而出現肌肉疲勞、無菌性炎癥、疼痛，嚴重時甚至會引起慢性肌肉勞損、慢性腰疼、頸椎疾病等。

對老年人來說，由于肌肉流失、骨質疏鬆、筋膜老化等情況，筋會無法避免地變“短”，出現彎腰駝背，動作也變得僵硬，摔倒幾率大大增加。

小動作舒展“老筋”



俗話說“老筋過短，壽命難長”，不少人明明二三十歲的身體，却有着六七十歲的筋，身體“生鏽”得厲害。由于關節結構是固定的，要想身體靈活，祇能在肌肉等結構上下功夫，通過適當拉伸增加彈性和延展性。

伏案族多抬頭。劉剛表示，長期伏案的人需要拉伸前側筋膜、放鬆後背肌肉，向後仰頭的動作便可滿足鍛煉需求。還可以用頭畫一個“十字”，即頭部依次向前伸、向後仰、向左歪、向右歪；然後依次向左後方、右後方轉頭；最後緩慢回正，就完成了全套頭頸部放鬆操。

久坐族勤攀足。肖京表示，八段錦、易筋經都是拉筋的好方法，感興趣者可以跟着教學視頻練習。上班族鍛煉時間有限，可以“碎片式”拉伸。例如，坐久了臀部、下肢肌肉經常緊張酸痛，不妨每坐1小時，就站起身做“兩手攀足固腎腰”的動作：雙腳分開站立，兩手上舉，肘關節伸直，掌心朝前；雙手緩慢由身前下降至臀部；身體緩慢前屈，雙手沿腿後側向下摩運，經雙腳兩側置于腳面；抬頭，目視前方，略停幾秒，隨後緩慢起身；反復6次。

老人坐着拉伸。由于老年人的平衡性不好，站姿拉伸時容易因動作不協調而跌倒。建議老年人躺着或坐着拉伸，比如坐姿雙手上舉、坐姿雙臂外展、坐姿向前够脚尖、躺姿抬單腿拉伸大腿後側等。

拉到痛了，已經傷了

拉筋需要循序漸進，以“慢”為佳。不當拉筋有可能導致肌腱拉傷，尤其是長時間不運動的人和老年人，肌腱柔韌性差，嚴重時可導致肌腱撕裂。因此，不論使用哪種拉伸方法，都應注意以下幾點。

初次拉筋先解結。不經常拉筋的人，肌肉就像“打結”的橡皮筋，直接拉伸可能無法鬆解這個“結”，反而會受傷。在開始拉伸前，可用手、泡沫軸或按摩棒等工具沿着肌肉走向推拿筋膜，

拉筋需要循序漸進，以“慢”為佳。

拉筋需要循序漸進，以“慢”為佳。不當拉筋有可能導致肌腱拉傷，尤其是長時間不運動的人和老年人，肌腱柔韌性差，嚴重時可導致肌腱撕裂。因此，不論使用哪種拉伸方法，都應注意以下幾點。

初次拉筋先解結。不經常拉筋的人，肌肉就像“打結”的橡皮筋，直接拉伸可能無法鬆解這個“結”，反而會受傷。在開始拉伸前，可用手、泡沫軸或按摩棒等工具沿着肌肉走向推拿筋膜，



待表層的淺筋膜放鬆後，再做拉伸動作。如果在放鬆筋膜的過程中遇到壓痛點，最好多按一會兒，以免肌肉得不到完全伸展。

劉剛表示，目前市面上流行的筋膜槍可高速震動，在一定程度上能夠解決這些“結”，但它祇針對淺筋膜。如果發現身體存在大規模、多個部位的壓痛，說明可能患有筋膜炎，不宜使用筋膜槍，最好去醫院專科就診。另外，神經和血管豐富的頸前部、胸前部等部位，肘、腕等較為薄弱的關節周圍，也不適合使用筋膜槍。

拉伸前充分熱身。熱身不僅是運動前的必要程序，也是拉筋前的準備工作。可以用手掌或握拳拍打全身，促進肌肉的血液循環，充分激活肌肉、肌腱，使之處於準備狀態，延展性更好。很多人習慣在運動後拉伸，可以免去熱身的步驟。劉剛提醒，拉伸需在溫暖的環境中進行，不要因為運動後感到熱而脫掉部分衣服，因為機體遇冷時會不自主地緊張、肌肉緊縮，影響拉伸效果，還容易受寒。

拉伸痛時別硬撐。肖京表示，凡事都講究適可而止。自行車鏈條鬆了，會掉鏈子；緊了，零件過於緊湊，蹬起來會費力。筋也是同樣的道理，并非越長越好。柔韌性太好往往說明肌肉、韌帶等組織不夠強壯，無法提供有力支撐，關節無法獲得“安全感”。

肖京提醒，不少人為獲得“立竿見影”的拉伸效果，每次拉伸都下大力氣，忍痛堅持到底，事實上，拉伸太用力、感到疼痛時，肌肉已經出現損傷，此時機體會不由自主地產生反射性收縮，反而使肌肉更加緊繃，有可能越拉越緊，嚴重時會導致肌肉撕裂。用力拉伸時，人還會不自主地憋氣，助長機體積聚乳酸，不利于肌肉恢復與再生。建議拉伸時，有意識地增加呼吸深度，幫助放鬆肌肉、加快血液循環。

每處拉30秒就夠。拉伸時間太短，肌肉還未得到放鬆就停止了；時間太久，會增加肌肉拉傷的風險，甚至會導致韌帶鬆弛。肖京表示，每個肌肉群拉伸30秒即可，3~5次一回合，每天2~3回合。

拉腿膝蓋別打直。不少人認為，韌帶也需要拉伸，于是壓腿或體前屈時將雙腿蹬得筆直。韌帶是連接兩塊相鄰骨骼的結締組織，可加強關節穩定性，保證關節不會“太跳脫”。如果過度拉伸，會導致韌帶鬆弛，增加關節受傷風險。一般情況下，不建議拉伸韌帶，在拉伸腿後側肌肉時，膝蓋應微微彎曲，有輕微拉伸感即可。

別祇拉伸一處。不少人跑完步拉伸時，祇注重拉伸腿部，這是一大誤區。跑步時，雖然主要靠下肢發力，但軀幹也在發力，以保證身體平衡，上肢用力擺動幫助前進，這些部位都需要拉伸，以防肌肉緊張。

特殊時期別拉伸。飽餐或飲酒後、發熱時最好不要拉伸，高血壓、心腦血管疾病患者不穩定期也不適合做拉伸運動。另外，處于骨折等急性損傷期的患者，不應使用筋膜槍。

和人說說話就能減壓

友誼對人的身心有諸多好處。近日，美國伊利諾伊大學的研究團隊發現，與年輕人相比，老年女性能與陌生人更有效地交談；此外，與朋友交流會降低當下的壓力水平。

研究人員對32名女性進行了測試，其中16人的年齡為62~79歲，另16人的年齡為18~25歲。每名參與者與一個朋友（熟悉的對話伙伴）或陌生人配對。這些伙伴要完成一系列對話、溝通相關的挑戰，如參與者指示伙伴安放一套七巧板，這個過程需要大量的說明及配合。研究者同時量化了每組人的對話效率，如用較少的單詞描述七巧板形狀的伙伴被認為更有效，而需要更多單詞來完成任務則對話效率較低。

分析結果顯示，在年輕女性中，她們與熟悉的伙伴溝通效率較高，但與不熟悉的人溝通效率較低。相比之下，年長女性表現出了對話的靈巧性，她們能迅速地向朋友和陌生人表達清楚抽象七巧板的形狀。也就是說，年輕人在試圖與陌生人溝通時有點猶豫，而老年人更容易和陌生人交流。研究團隊還測量了參與者唾液中的皮質醇含量，以量化整個挑戰過程中參與者的壓力水平。結果顯示，不論是年輕組還是年長組，在與朋友對話時，她們的皮質醇水平一直比與陌生人溝通時要低，表明交往降低了她們的挑戰壓力。

發表在《婦女和老齡化雜誌》上的這項研究成果表明，相熟相知的關係對人的心理健康是個保護因素，至少在緊張高壓的情況下，友誼的小能手能幫助減輕內心壓力。

大笑俱樂部，日本老少都去

日本的傳統文化教育人們要學會克制情緒，以免給他人帶來負擔，但伴隨巨大的工作和生活壓力，讓很多人的身心健康出了問題，甚至忘記了如何去笑。為了讓人們找回快樂，東大阪市每年年末都會舉行“大笑儀式”，每次活動都會吸引很多當地民眾，大家聚在一起大笑約20分鐘，以此來“趕走霉運，迎來幸福”。

2006年，日本還引入了發源于印度的大笑瑜伽，僅3年時間就普及到各地，共有40個愛好會。以愛笑、幽默著稱的關西地區更是盛況空前，至少有7個俱樂部經常組織活動。真正讓大笑瑜伽推而廣之的是大笑瑜伽協會的代表高田佳子，這位看起來胖乎乎的中年女性曾在國外工作生活，後來跟隨印度大笑瑜伽大師學習，從中受益匪淺，回到日本後在12個城市相繼成立了大笑瑜伽俱樂部。所謂大笑瑜伽就是將大笑與瑜伽動作、冥想相結合的一種運動。不僅能活動面部肌肉，而且對於長期處於壓力狀態下的人來說是種不錯的情緒宣泄方法。

高田佳子介紹說：“我們會讓每個加入俱樂部的人學會保持快樂，用大笑拯救情緒和生活，治愈內心的傷。”每次活動大約有十幾個人參加，場地不限，開始前大家要先做一下簡單的自我介紹，然後說出最近的煩惱。比如，一位43歲的上班族說，公司會對40多歲的員工進行調崗減薪或解雇，但房貸沒還完，孩子在上大學還沒就業，他不能失去這份工作，因此十分焦慮；一位67歲的阿姨說自己有老寒腿，一降溫就疼得厲害，冬天更難熬，每天都愁眉苦臉的。

然後，老師會對大家進行指導：安靜下來，拋棄一切雜念，想象自己置身于宇宙或喜愛的大自然景色中，深呼吸；想象自己回到了無憂無慮的童年，在大



自然中奔跑，回想兒時的美好回憶，微笑，繼續笑，大笑出來……神奇的是，平時愁眉苦臉的人到了這裏真的能順應引導進入歡笑模式。別人的笑容也能感染自己，即使無法大笑也能露出久違的笑容。

俱樂部老師還有其他引導大家笑出來的方法。1.合十禮：雙手合十，呈祈禱姿勢，與同伴面對面站立，鞠躬，面帶微笑；2.阿羅哈：一邊哈哈大笑，一邊模仿跳草裙舞的動作；3.紅酒開瓶器：想象自己的身體就像一個紅酒開瓶器，慢慢舉起手臂，每舉起一點兒都要發出“哈哈”大笑聲；4.爭論：對着某人搖手指，好像你在為某事煩惱，全程大笑。每次練習結束時，大家會一起重復唱大笑瑜伽拍手歌：“很好，很好，耶！”

目前，越來越多人加入大笑俱樂部，他們有專門的網站，經常一起交流如何發自內心地笑出來等問題；退休的老年人還會組織一起出游、鍛煉等；上班族、主婦們遇到煩心事也會去俱樂部解憂。