

“拉筋”拉的到底是什么？ 不同人群各有最佳拉伸法

■ 郑荣华 李丹妮

拉筋对人体有多重要？国家体育总局公布的最新版《全民健身指南》，已经将“拉筋”列为一项独立运动，其重要性不亚于有氧运动和力量训练。那么，日常生活中我们应该怎么正确进行拉筋呢？

筋膜受伤 各种疼痛接踵而来

拉筋中的“筋”，指的是筋膜，是一种由黏性胶原蛋白组成的结缔组织。筋膜就像一张交织在身体结构间的组织网，包裹着肌肉、神经、肌腱和韧带，并赋予它们形状，将它们有机结合在一起。健康的筋膜犹如一根根弹簧，比如足底筋膜，它位于人的脚底，从脚跟骨延伸到脚趾。这条厚筋膜支撑着内侧足弓，使脚底呈现出一个拱形。走路时脚跟抬起，足底筋膜被拉伸，这种拉伸会存储能量，而释放出的能量会给步伐带来弹性，让走路更省力、更有效率。

从运动医学角度看，筋膜是有效运动的关键，如果它出现损伤，身体就会感觉到各种不适。很多非病理性疼痛都可归因于筋膜损伤。当体内筋膜，尤其是肌肉附近的筋膜，受到过度牵拉产生小的撕裂后，就会激发无菌性炎症，甚至诱发多部位的疼痛，医学上称其为“筋膜炎”。比如，颈肩部疼痛是

久坐人士的常见症状，主要由于头颈部过度前伸导致。这种情况下，上背部筋膜被过度牵扯，颈部后方、上背部、中背部肌肉容易出现劳损。

筋膜是有生命的组织，会对刺激产生反应，并在受到压力时做出调整。有针对性、规律的训练，可以缓慢而持续地改善筋膜状况。筋膜训练目标，不仅是提高运动效率，更是利于动作灵活。

不同人群拉筋练习各有方法

筋膜训练与肌肉训练不同，不要过度拉伸筋膜，最好根据自身筋膜柔韧程度个性化训练，并持续而有规律地练习。练习期间要集中精力，注意观察自己的动作是否轻盈、流畅。下面有针对性地提供几种筋膜锻炼方式，每种练习建议每组做3-5次，每次5-10组。

久坐族

肩部拉伸：一只手扒在墙边，身体微微前倾，直到有拉伸感。重复练习时可改变手的位置，或改变身体与支撑物的角度，感受哪种姿势肩部拉伸最明显。

前臂放松：准备一个装满水的小水瓶或小型泡沫轴，将其放于桌上，前臂放在水瓶上前后滚动。练习过程中可让前臂小幅度转动。

女性

滚压大腿：身体朝右侧躺下，右臂支撑身体，右腿伸直，泡沫轴放于大腿根部，左腿越过右腿置于前方，左手放在上半身前方支撑身体；慢慢从大腿根部开始，沿大腿外侧向下朝膝盖方向滚动泡沫轴；滚压时，若某处有特别强烈的压痛感，可在压痛点前后慢慢滚压半分钟到一分钟。练习时注意仰头，使颈部与脊柱呈一条直线。

腹部核心力量练习：坐在地板或垫子上，身体向后仰成半躺姿势，背部拱成弧形，双手带动上半身先

向右倾，再向左倾。

男性

投掷练习：模仿扔球动作而不扔，身体后仰，手臂后拉让身体积蓄能量，利用肩部发力，使得肩部绷紧释放初始张力做出投掷动作。

拉伸大腿内侧：向侧边伸出一条腿呈弓箭步，并做上下浮动的弹振动作；再将另一条腿改为脚跟与地板接触，同时脚背外转，然后弯曲做弹振动作。

年长者

为避免随年纪增长出现的筋膜粘连，可选择全身性的练习。

挥动练习：双手握住3斤小哑铃或装满水的水瓶，举到头部后侧，利用腹部及上半身力量带动手臂做向前抛东西的姿势，再从两腿中间向后伸，然后往回重新举过头顶重复训练。

摇摆练习：双腿分开，比臀部宽些，脚尖微微向外，身体稍微下沉；双手握住哑铃放于身前，先画圆1分钟热身，之后单手做对角线方向的摇摆动作：向右侧摆动时，左手松开哑铃，右手持哑铃向右上方摆动；单侧摆动3-5次再换手摇摆。注意身体朝哪侧摆动就弯曲哪一侧膝盖，并伸直另一侧腿。



怎样吃更健康？ 营养健康大数据来了

新华社北京电（记者 徐鹏航）近日，中国营养学会组织编写的《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》正式发布。报告显示，膳食不平衡是慢性病发生的主要危险因素。其中高钠摄入在成人膳食因素导致心血管疾病死亡中占第一位（17.3%），第二位和第三位分别是水果摄入不足（11.5%）和水产类 Ω -3脂肪酸摄入不足（9.7%）。

发布会上，中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强对报告主要内容做了详细解读。他表示，研究显示我国居民营养状况和体格明显改善，膳食质量提高，食物结构发生变化，居民身高持续改善，居民营养不足状况得到根本改善，5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别降至4.8%和1.9%。

但是，高盐摄入仍普遍存在。我国

家庭烹调用盐摄入量平均每人每天为9.3克，每十年平均下降2克，但仍高于5克的推荐值。此外，含糖饮料消费逐年上升，高糖摄入已成为青少年肥胖、糖尿病高发的主要危险因素。

膳食不平衡也危害着我国居民的健康。丁钢强表示，只有20%左右的成年人平均每天摄入50克以上全谷物及杂粮；不足1/3的成年人平均每天摄入40克以上鱼虾类；约有40%的成年人不常吃大豆类制品。

此外，活动量降低也是造成超重肥胖率持续增高的主要危险因素。成人缺乏规律自主运动，静坐时间增加，平均每天闲暇屏幕时间为3小时左右。

对此，丁钢强建议，做到吃动平衡，合理膳食，减少畜肉、烟熏肉、盐、油、添加糖、酒精摄入，增加全谷物、蔬菜、水果、蛋类、海产品、奶类、豆类、坚果摄入有益健康。

点掐耳穴 缓解失眠

■ 程 凯

中医认为，耳穴具有疏通经络、扶正祛邪、调和脏腑阴阳的作用，这是因为耳郭是诸经通过、终止、汇合的场所，通过刺激耳部穴位可达到调理身体生理状态的作用。耳穴法治疗失眠症最主要的作用是疏通经络。耳穴神门具有镇静、安神、利眠的作用。心主神明，为五脏六腑之主，当心阳不足，则出现失眠、健忘、

神疲乏力的表现；心阴不足表现为交感神经兴奋为主的失眠，表现为心悸、多汗等，这时建议取心穴宁心安神。

取穴：点耳穴神门（对耳轮上、下脚分叉处，三角窝的外1/3上部）、心穴（耳甲腔正中凹陷处）。

具体方法：点掐神门穴、心穴，或用挖耳勺的一端点按，以出现酸胀感或放散感为宜。

海鲜和啤酒不宜一起食用

■ 于 康

啤酒加上海鲜似乎是一种绝妙的享受。但是，吃海鲜时喝啤酒容易引起身体不适。这主要是因为，海鲜常含有丰富的嘌呤，在人体的代谢过程中，嘌呤可分解成尿酸，然后随尿液排出体外。然而，啤酒中丰富的维生素B₆却恰恰是嘌呤分解代谢的重要催化剂。

如果吃海鲜时过多饮用啤酒，

会使血液中的尿酸含量迅速增多以至于不能顺利排出体外，于是形成钠盐沉积下来，从而使人容易出现痛风症状或造成尿路结石。

所以，建议大家避免吃海鲜喝啤酒这种吃法，以预防痛风。有痛风病史的人则要禁食海鲜等含嘌呤较多的高蛋白食物，不喝或少喝啤酒。