

十人九腰痛！专家来支招：

正确发力、科学运动远离腰痛

本报记者 刘昕彤

“十人九腰痛”，腰是人体的重要部位之一，日常生活中很多不经意的习惯会给腰增加负担，导致有些人出现腰酸背痛、腰肌劳损，甚至腰椎间盘突出等问题，尤其是办公室一族，更是腰痛的高发人群。

体育总局训练局康复中心运动康复师崔扬表示，不仅运动员有腰肌劳损等困扰，随着现代生活方式的改变和生活节奏的加快，越来越多普通人也有慢性腰痛的症状，且年龄呈现越来越低低的趋势，很多从三四十岁开始，甚至一些20多岁的年轻人也有腰痛症状。

学会正确发力减少腰部负担

腰痛主要有急性和慢性两种。急性腰痛最常见的发生场景在搬重物时，没有采取下蹲的姿势，而是利用弯腰或者旋转腰部这样不正确的方式发力，导致腰部肌肉承受了超过自身的负荷。如果本身存在腰椎间盘的问题，那么此时承受的力，就可能成为“压倒骆驼的最后一根稻草”。崔扬提醒，“在搬重物的时候要尽量降低身体重心，让身体贴近重物，挺直腰背，避免弯腰，收紧核心，脊柱处于中立位，然后靠腿部、臀部的力量将重物随身体的站立而抬起，腰部的肌肉仅仅是保持姿势的稳定。深蹲也是如此，要在屈髋往后坐的时候顺势屈膝下蹲，并在过程中持续让腹肌、背肌收缩来维持躯干挺直。不能‘费腰’。”

另外，久坐不动、不良姿态等会增加腰部负担，形成慢性疼痛。因为腰椎有正常的生理曲度，如果长期把腰椎放在不正确的位置上，就会导致肌肉和关节出问题，例如常见的腰椎间盘突出等。“葛优躺”之所以错误，正是因为和腰椎的正常生理曲度相反，正常应该是腰椎前屈，“葛优躺”让腰椎后屈，还有“跷二郎腿”这种姿势给

骨盆带来倾斜，腰椎也会跟着受影响，两侧的肌肉不平衡就会出现疼痛，影响脊柱。此外许多上班族午休的时候会趴在桌子上睡，腰部缺少支撑，也会腰酸背痛。

还有一些间接因素也会给腰部造成负担，崔扬表示，腰和腹部如果缺乏锻炼，会导致肌肉无力、肥胖超重，给腰带来过多的负担；一些关节炎和癌症会导致腰痛等；心理状况也有影响，患抑郁症和焦虑症的人可能有更高的腰背痛风险；人久坐时，腰椎承受的压力是站立时的1.8倍，压力会更大一些。日常如何改善，一定要减少久坐时间，每隔半小时起来尽量活动一下，“坐着坐相，站着站相”，让腰椎在正确的位置，正常坐着办公时给腰后部一个支撑，让

身体上半身的重量能够分担到各个地方，正确受力，腰部压力就会减少很多。

护腰从简单动作做起

专家指出，腰痛患者正确适度的运动和康复训练，对于腰痛和腰椎间盘突出防治和功能恢复至关重要，有的动作可以缓解疼痛，有效增加腰部的力量，比如说做一些牵引，吊单杠可以牵拉腰部的肌肉，减轻腰椎的受力，减少椎间盘内部的压力，对于腰椎间盘突出突出的病人是很好的运动，但一定要注意安全防护。

那么腰痛能不能做运动呢？崔扬表示，这主要和病情有关。如果是在急性期，最好任何体育运动都不要进行，这时需要卧床休息，同时针对病因进行

治疗。如果是慢性腰痛，可以通过参加体育运动来锻炼腰肌，比如游泳、跑步及瑜伽等可以保持腰椎稳定的运动，中低强度的有氧运动都可以。不宜做比较剧烈活动，比如急转、急停和超负荷运动，包括打篮球、踢足球、网球等，因为这些运动可能会加重腰部负担。

“另外，在日常生活中也要注意，任何引发腰痛的动作都不要做，建议利用一种代偿的模式，比如说系鞋带时不要弯腰系鞋带，改为下蹲，利用髋关节、膝关节的屈曲来减少腰部的弯曲，避免腰痛加重。”崔扬提醒，当出现腰背部疼痛的症状时，患者既要提防腰椎问题，也要提防其他问题，如需确诊要在正规医院或专业医疗机构接受相应的进一步检查。

相关链接

动作练习缓解腰痛

本报记者 刘昕彤

缓解腰痛的办法有很多，体育总局训练局康复中心运动康复师崔扬推荐了五个较有代表性的动作，供大家训练参考：

1.腰腹部配合

此动作目的为腹部肌肉和腰部肌肉配合工作，增强核心力量，如果腹部肌肉较弱，则腰部就会不断紧张，引起腰部的不适。

动作要领：仰卧，膝盖弯曲，双脚平放在地板上。深吸口气，呼气时将一侧膝盖慢慢抬起靠近胸前，再次吸气时，将脚放回地面。每侧重复6-8次。

2.腹横肌练习

腹横肌为躯干稳定提供支撑，

加强对其练习可以增强腹部力量，减轻腰部压力，缓解腰部疼痛。

动作要领：仰卧，头下垫起，弯曲膝盖，两只脚与髋关节同宽。上半身放松，收下巴，先深吸一口气，呼气时，尝试慢慢吐净将腹部收紧，保持。这样的收缩5-10秒，再次吸气时放松腹部肌肉。这个动作比较慢，建议重复5次。

3.超人

该动作对于动员下背部肌肉非常适合。

动作要领：俯卧，双臂将身体支撑，双膝跪在垫子上，头部、腰部和臀部连成一线，保持与地面平行，脊柱处于中立位置。深吸口气，呼气时将一侧腿向后伸直与臀部保持平行，腰部不能塌陷，同时对

侧手臂向前伸直与肩平行，保持5-10秒。当再次吸气时，将手臂和腿放下。两侧交替重复此练习8-12次。

4.臀桥

臀桥是激活臀部和下肢后群肌肉有效的办法。

动作要领：仰卧，屈膝，双脚分开与肩同宽，双脚踩于地板。深吸口气，呼气时，将臀部慢慢抬起，直到肩、臀和膝在同一直线上。当再次吸气时，将臀部放回地面，重复8-12次。

5.下背部拉伸

下背部的拉伸对减轻疼痛非常有帮助。

动作要领：双膝跪于地板上，髋关节屈曲90度，双臂垂直地面支撑身体，保持头、腰及臀部连成一线，与地面平行。深吸口气，呼气时将臀部向后贴近脚跟。保持伸展20-30秒，再次吸气时，回归起始动作。



北京市全民健身与营养社区行启动

本报讯 2023年北京市全民健身与营养社区行首站活动日前在北京市劲松街道举行，来自辖区的400余名居民参与其中。

此次活动分为全民健身营养知识讲座和国民体质监测两部分开展。在营养知识讲座环节，既有专业眼科专家讲解眼保健知识，让居民了解爱眼护眼、保护视力的重要性，也有营养专业人士讲解日常肠道养生和科学均衡饮食健康知识，让社区居民通过营养知识的学习，调整自己的膳食习惯。在国民体质监测环节，社区居民可通过相关项目进一步了解自身的肺活量、握力、平衡、反应等身体素质指标。大家在工作人员的专业指导下逐一完成测试，直观了解自身体态、身体机能、身体素质等，便于日后有针对性地

进行科学健身。本次活动还设置了飞盘体验项目和VR模拟滑雪、冰蹴球等体验和比赛。通过体验、比赛和互动相结合的方式，让大家积极参与体育运动，感受体育魅力。

北京市社区体育协会相关负责人表示，本次活动是今年北京市全民健身与营养社区行的首站，活动坚持以人民为中心的理念，结合当前群众关心关注的健身健康问题，持续推动群众身边的健身活动，以科学有效的手段助力健康中国建设。今年的活动将深入北京城市副中心等地的5个社区，将科学健身方法和营养知识，带到群众身边，为大家科学健身保驾护航。

本次活动由北京市社会体育管理中心等主办，北京市社区体育协会等承办。（顾宁）

登山踏青掌握正确步法

本报记者 刘昕彤

天气渐暖，户外登山成为人们踏青游玩的首选。登山不仅能够提高心肺功能和全身机能，还能亲近大自然，舒缓压力。近日，河北体育科学研究所发出提醒，登山运动虽好，也有很多注意事项，还需要掌握一定的步法和技巧，以免造成运动损伤。

专业人士表示，爬山前，需要提前做好爬山攻略，了解天气情况，备好雨具；尽量选择熟悉、人较多的爬山路线，并且最好是在上午上山。爬山途中风较大，要注意戴好帽子、穿长衣长裤长袜，保暖的同时还能阻挡紫外线，防蚊虫叮咬。

爬山对踝关节、趾关节、足底筋膜、软组织的磨损较大，所以应该穿舒适合脚的鞋子，避免穿有跟的鞋或松糕鞋，减少足跟痛、足底筋膜炎等症状的发生。要选择适合自己的登山杖，登山杖能够帮人们减轻关节的压力，减少关节的磨损。还要携带足够的饮用水、食物，最好选择重量轻、体积小、方便食用、热量高的食物，例如巧克力、能量棒等等，避免出现体力不支、低血糖等情况。此外，带一些基本防护用品，如创可贴、酒精棉签等。

登山步法有以下几种：

上坡步法：在上坡起步时，一定要放慢脚步，遵循吸一口气踏一步，接着吐一口气，再踏出一步的法则上攀。倘若依此法上攀陡坡数步，便感到喘不过气来，则应将步伐缩短，然后继续遵照上述的呼吸步伐行进；如果一开始行走陡坡两三个小时都不必休息，就代表已经成功掌握调气步法了。当然在爬更陡的坡，背更重的背包时，则需一吸一吐吐上一小步的方式前进。需要注意的是，吸气时需用力深呼吸，如此不但供气可以增加，调气也能做得更好，高山症发生的几率也会降低。

休息步法：这种步法是每上一步时，后边的脚一定要伸直，只有将大小腿伸直，体重才能完全由腿来支撑，才可以让大小腿肌肉放松。反之，膝盖从未打直，肌肉容易疲劳过度，甚至发生大腿抽筋等情况。

上下碎石坡的步法：上下不太陡的碎石坡，需要将鞋底完全接触碎石坡斜面，这样才能利用最大摩擦力，省力地行走于碎石坡上。若遇较陡的碎石坡时，可借助小腿之力，将鞋平推入碎石坡再上移。下坡则利用脚跟下踩的力量，让碎石坡出现一踏足点后，再继续下移步伐。

重庆体科所“健康大巴”为市民送健康

本报记者 刘昕彤

近日，一辆贴着“国民体质监测车”字样的蓝色大巴，停靠在重庆大田湾全民健身广场前的空地上，一场别开生面的科学健身指导活动在此展开，车身旁摆放着一块块内容翔实、丰富专业的科学健身知识展板。

据悉，为迎接重庆市第五个“全民健身月”，增强全民健身意识，倡导文明健康生活方式，重庆体育科学研究

所推出了三类科学健身惠民活动，包括线上创意科普短视频、为期一月的国民体质监测及3站线下科学健身指导活动。本次活动是科学健身指导活动的第一站，包括专家科普讲座及免费的国民体质监测。

“我们都知道运动健身与人体健康息息相关，但是需要怎样做，才算得上科学健身呢？”林荫道右侧，重庆体科所的健身专家围绕科学健身五大原则、运动健身强度等几大常见问题，

开展科普讲座。讲座内容专业权威，语言表达通俗易懂，引来大批群众驻足围观。

另一边的国民体质监测车，则受到了更热烈的追捧，不多时，车门外已排起了长队。大巴的第一位“来客”是位健身达人，他身着大田湾荧光跑活动的参赛服饰，守候在车门口，等待仪器调试。“趁比赛还没开始，先来检测一下身体状况，以后运动才更有针对性。”

“我每年看到这个车来了，都会上

来测一下，虽然是免费的，但是很专业！”附近居民告诉记者，上次检测后发现自身存在骨质疏松的倾向，那之后她便开始注重补钙，这次是想来看看成效如何。

据了解，国民体质监测车上不仅配备有人体成分、骨密度、亚健康等高科技测试评估分析仪器，还有重庆体科所的科研专家在旁答疑解惑，根据每位市民的体质监测内容，开出个性化“运动处方”，指导其科学运动。接下来，重庆体科所还将陆续开展2场线下科学健身指导活动，深入社区镇街，宣传普及科学健身知识。

运动有效应对抑郁症年轻化

本报记者 刘昕彤文/图

据今年发布的《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》显示，我国青少年群体中有14.8%的人存在不同程度的抑郁风险，高于成年群体，需要进行有效干预及时调整。《2022年国民抑郁症蓝皮书》也指出，抑郁症发病群体呈年轻化趋势，其中18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%，5成抑郁患者为在校学生，其中41%曾因抑郁休学。而体育研究成果发现，定期进行有氧运动可以减轻抑郁症状。

据专家分析，青少年缺少成年人控制情绪和行为的压力，更容易感受到持久的压力，可用来应对压力的工具却更少。对青少年抑郁症患者而言，父母是极为关键的一环。他们能否及时察觉孩子的异动，并给予有效的关注和引导，在很大程度上决定了孩子未来的病情走向。

春季是户外出行的好机会，许多

家长带着孩子出门享受春光，放松身心。“孩子上了初中，跟父母交流少了，玩手机、看电脑的时间越来越多，我们担心孩子的视力，也担心孩子有心理压力，周末带她放松一下，出门爬山、采摘，转换一下心情。”来自北京朝阳区的一位家长说。

清华大学体育部党委书记、运动人体科学博士马新东教授曾在采访中表示，运动是促进心理健康的一剂良药。“现在城市里儿童青少年骑自行车、走路上学情况越来越少，这种静坐少动的生活方式对儿童青少年心理健康产生了很大的负面影响。每天使用电子屏幕时间超过2至3小时的儿童青少年心理健康状况较差，这说明体力活动不足是儿童青少年心理问题产生的原因之一。”

专家表示，经常参与体育锻炼的群体罹患抑郁症的风险相对较低。这是因为，青少年参加体育活动的次数和时间与积极情绪呈正相关，体育活动越多，

积极情绪越高。这些都证明运动是一剂良药。目前，运动锻炼已被许多医疗机构视为治疗抑郁症的有效方法和手段。

学龄前儿童在全天内各种类型的体力活动时间应累计达到180分钟以上，其中，中等及以上强度的体力活动累计不少于60分钟。中等及以上强度体力活动并不是指一次完成，可以穿插在日常生活中，如上楼梯、快走等，也可以在幼儿园活动课中完成，如做体操、玩游戏等。

小学阶段运动强度可以逐渐加大。一般来讲，儿童青少年每周至少应进行3天的中、高强度有氧训练。要把运动变成生活方式的一种，每天根据孩子的精神状态、睡眠情况、营养状况来安排合适的运动。

初中阶段可以采取一些力量训练。这时候儿童青少年的内脏系统和神经系统已经发育得比较完善了，进行一些力量训练和高强度训练，对孩子的成长是非常有益的。



贵州织金学生在老师指导下进行趣味体育活动。