

主动锻炼练出“护腰铠甲”

本报记者 傅潇雯

腰酸背痛是久坐人群、重体力劳动者、健身爱好者等各类群体常见的健康困扰。腰部不适找上门，不少人陷入两难，究竟该卧床静养，还是适度活动？怎样运动才能缓解疼痛、修复腰椎，同时防止劳损反复？专家一致认为，相较于单纯消极休息，科学、系统、针对性的主动锻炼，改善腰部问题更为有效，想要护腰健腰，关键是掌握正确的锻炼原则与方法，并持之以恒。

北京中医药大学东直门医院骨科主任医师王逢贤从中医整体观出发，强调了锻炼的个性化与针对性。他以生动的比喻将常见的伤腰人群分为了四类。其中，如“沙僧”一般的重体力劳动者，由于长期弯腰负重、单侧受力，腰椎承受着巨大压力。研究表明，仅仅弯腰搬起20公斤的重物，腰椎间盘突出所受的压力就能达到平躺时的23倍之多。再者，像“猪八戒”一样体型肥胖且不爱运动的人，过大的体重本身就在持续增加腰椎的负荷，而腹部的肥胖更会导致身体重心前移，进一步拉紧腰背肌肉，加之核心肌群力量薄弱，使得腰椎在不知不觉中更易受损。而“孙悟空”式的运动过度者，可能因运动强度过大、动作过猛，或在平日活动不足的情况下突然进行剧烈运动，导致腰椎不堪重负，引发急性损伤，这常常发生在健身爱好者和“周末突击锻炼”的人身上。最后也是最为普遍的，是如“唐僧”般长久静坐的人群。国家体育总局运动医学研究所骨关节康

科主任医师姜志堃指出，椎间盘最怕“久”，它的营养代谢依赖于类似海绵的压缩与回弹。久坐久站会让椎间盘始终处于被挤压的状态，无法“呼吸”，从而加速退变。她建议，最好的休息是平躺，让椎间盘彻底放松，而在工作时间应养成习惯，每隔45分钟到1小时就起身活动片刻。

面对这些不同的伤腰根源，王逢贤将科学护腰总结为“省着用，用着省”六字诀——“省着用”指通过控制体重、使用正确姿势来减少腰椎损耗，“用着省”意味着要通过系统锻炼，为腰椎构建强有力的“肌肉铠甲”。

为此，专家们提供了从日常微运动到针对性的锻炼指南。对于久坐的办公室人群，姜志堃推荐了一些在工位上就能完成的“护脊小动作”，例如“伸懒腰”，双手上举过头，柔韧性好者可掌心向上，充分牵拉脊柱，保持数秒。“蝴蝶展翅”动作，双手交叉抱于后脑，肘部先向前合拢再向后展开，能有效激活上背部肌肉。“臀部漫步”，即坐在稳定的椅子上，轻微交替抬起一侧臀部，配合骨盆前后倾的动作，能温和地活动腰椎，改善循环。这些动作可以利用碎片时间缓解肌肉紧张。

一些功能性强化训练，可以对症提升肌力。王逢贤为不同需求的人群设计了更具功能性的动作。针对需要改善体态、强化上背的人群，他推荐“金刚葫芦娃”：双脚与肩同宽，双手叉腰虎口卡住髂骨，肩胛骨用力后夹，挺胸抬头，双手向后展开同时提踵。对于肥胖或核心薄弱者，“立式钟摆”是不错的选择：双

脚站稳，双手从体前用力甩向身后，同时挺胸夹背，在最高点保持片刻，能有效激活背肌。“空中打蚊子”双手从身体两侧缓慢上举至头顶击掌，同时抬头看手、脚跟抬起，是一个安全有效的全身伸展与平衡练习。他强调，所有动作都应节奏和缓，感受目标肌肉的发力，避免用猛力。

除此之外，强化深层的核心肌群对于稳定腰椎至关重要，如同为腰椎搭建“内源性支架”。上海市第六人民医院针推伤科副主任医师孙懿君推荐了几个经典动作。可以尝试“臀桥”，仰卧屈膝，以肩和上背为支点，将臀部向上顶起，直至膝、髌、肩呈一直线，感受臀部与下背的发力，能有效锻炼臀肌和腰背筋膜。改良的“小燕飞”动作，在俯卧时轻轻抬起头部和肩部，同时向上抬起双腿，仅腹部着地，这个动作能强化竖脊肌。对于初学者，她建议可以从“鸟狗式”开始，四点跪姿，缓慢伸展对侧的手和脚，保持身体稳定，这是训练核心协调稳定的黄金动作。孙懿君提醒，进行核心训练时，质量远重于数量和幅度，应确保动作标准，避免代偿。

科学的锻炼方案，要融入日常生活习惯方能见效持久。孙懿君强调了腰部保暖的重要性，要避免冷风直吹，天凉时可使用腰围或衣物保护。无论是搬物时的“屈髋屈膝、直腰起身”，还是坐姿时的“腰背紧贴椅背”，都需要采用正确姿势，形成肌肉记忆。此外，控制体重本身就是对腰椎最直接的减负，均衡的营养摄入也是肌肉与骨骼修复的保障。

八段锦有了团体标准

本报记者 毛昀哲

日前，《八段锦》团体标准发布，作为传承千年的养生瑰宝，八段锦自此拥有权威、科学的行业规范，健身气功运动也迈入标准化、专业化、科学化发展的新阶段。

多位健身气功专家围绕标准制定、养生价值、科学习练等热点问题，揭开健身气功·八段锦的健康奥秘。

中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说，健身气功·八段锦在健康中国建设中发挥着独特且重要的作用。针对我国人口老龄化加剧、慢性病高发的现状，这套功法成本低、普及度高、无需器械，可降低慢性病发生率、减轻社会医疗负担。

国家体育总局气功中心崔永胜详细地解释了健身气功·八段锦如何促进人体健康。由于这套功法时长仅为12分钟，动作难度较低，且几乎不受场地和器械限制，适合全年龄段人群习练，具备全民普及的显著优势。从中医理论来看，它遵循阴阳平衡和经络调和原理，通过形体舒展、呼吸调节、心神静养，实现内聚精气神、外调脏腑气血，兼具养生保健、慢病防治、术后康复等多重健康功效。

围绕广大群众最关心的健康

获益情况，中国中医科学院望京医院副院长魏戌认为：“健身气功·八段锦全面调节人体各个系统，对于高血压、冠心病、糖尿病、骨质疏松等常见的慢性病具有良好的辅助干预效果。上午是阳气生发之时，人们在9至10点习练功法最佳。对于空闲时间有限的上班族，只要养成规律的练功习惯，同样有助于身心健康。”魏戌建议，每周练习应不少于3天，每天1至2遍即可，以身体略微出汗、体力充沛、神清气爽为宜。此外，他还提醒慢性病群理性看待健身气功之于人体健康的作用，切勿将其视为药物和临床治疗的替代品。

原北京体育大学武术学院教授杨柏龙表示，《八段锦》团体标准的发布旨在引导功友从规范形体、练好站桩，到配合呼吸、调心养神逐步提升，让功法推广有章可循、有规可依。团标严谨界定了套路动作和功理内涵，有效解决了此前八段锦版本杂乱、解读有偏差、动作不规范等问题，大幅提升了安全性和有效性，让水平各异的习练者都能增强体质、收获健康。与此同时，八段锦团体标准将中医理论与运动科学有机结合，强化“治未病”理念，使健身气功·八段锦从普通的群众体育项目升级为专业的健康干预方案。

踮脚尖踮出大健康

本报记者 毛昀哲

踮脚尖，这一看似毫不起眼、人人都会的肢体动作，背后有着一套严密的健康逻辑，是被运动医学、康复医学、公共卫生等领域共同认可的“健康微运动”。

下肢是人体循环系统的“远端枢纽”，小腿肌肉负责推动血液回流心脏、维持全身血管通畅，因此有“第二心脏”之称。上海体育大学运动健康学院教授王雪强说：“踮脚尖是典型的等长收缩与动态收缩相结合的运动。在这一过程中，腓肠肌和比目鱼肌持续发力，高效挤压下肢静脉血管，加速血液和淋巴回流。既能缓解久坐久站带来的腿肿、腿沉、酸胀，又能减轻心脏外周负荷，助力心血管系统健康运转。”

王雪强介绍，科学规范的踮脚尖训练，并非单纯的足跟抬起，而是通过精准发力持续激活下肢肌群。长期坚持可有效增强踝关节稳定性，提升下肢肌肉力量，优化足弓支撑功能，减轻足底筋膜压力，同时辅助调整身体姿态，改善久坐导致的含胸驼背等问题。对于长期伏案工作的上班族而言，踮脚尖还能温和缓解慢性疲劳、肢体乏力、代谢水平偏低等亚健康状况。

在北京市海淀区某事业单位工作的邱海云就是踮脚尖的受益者。她每天久坐时长近9小时，下肢乏力、经期水肿、腰骶部酸胀等问题轮番找上门来。邱海云尝试过拉伸、按摩、泡脚等调理方式，均

未能取得理想的效果。在社区科学健身驿站的指导下，邱海云开始有意识地利用碎片时间踮脚尖。每在工位上坐1小时，就起身踮脚三四组，在通勤途中或居家看电视时，也能随时练习。“我连续尝试了3个月，因久坐产生的腰酸腿胀感显著缓解，手脚冰凉的次数少多了，精力也更充沛了。”邱海云说，“以前总觉得工作一整天回到家累得没有力气健身，没想到一个不用记、不用学的小动作，就能实实在在地缓解身体不适。”

通过踮脚尖受益的不止年轻人。北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南长期从事老年人慢病运动干预工作，他表示，老年人普遍存在下肢肌力流失、血液循环变慢、行动迟缓等问题，不再适合进行高强度运动。而踮脚尖的动作幅度微小，不易受伤，还能增强下肢力量，降低静脉曲张、深静脉血栓等疾病的发病率，同时提升行走时的肢体控制能力。此外，专家们也明确提出，踮脚尖并非适合所有人。足踝损伤、足跟骨刺、重度扁平足、严重骨质疏松等患者需要在专业医师和康复师的指导下练习。健身者在踮脚尖时切忌过快、过猛、过高，避免因重心不稳而扭伤脚踝。同时，“循序渐进，少量多次”的原则对踮脚尖同样适用。

踮脚尖零门槛、零场地、零成本，能促进末梢循环、养护心肺功能、强健骨骼肌肉，改善体态疲劳，体现了“全民健身生活化、微小运动长效化”的理念。

怎样的运动强度才是适宜的？赵雪燕介绍，应以中等强度的有氧运动为主，即运动时呼吸较平时加快，身体微微出汗，能够与人完整对话，但无法轻松唱歌。

运动应遵循分步推进的原则。在术后早期，可从平缓的慢走开始，避免提重物、憋气用力等行为。随着身体状况稳定，可逐渐增加快走、太极拳、骑自行车等有氧运动的频率和时长。对于病情稳定的冠心病患者，通常推荐每周进行3至5次、每次持续30分钟左右的规律有氧锻炼。

专家提醒，所有运动安排，都必须建立在坚持规律服药、定期复查、各项生理指标保持稳定的基础之上。养生之道也在于平衡与适度，要科学认识疾病，合理规划运动，助力心脏康复，安然舒适地度过即将到来的炎夏。

图片报道



“健康中国母亲行动”增进邻里温情

本报讯 日前，由北京市社会体育管理中心、中国妇女活动中心、朝阳区体育局联合主办的2026年北京市社区运动会暨“健康中国母亲行动”家庭亲子运动会走进劲松街道。

活动结合“友邻相聚 共朝美好 同心筑梦幸福家园”朝阳区第八邻里节活动，以家庭为单位传递了全民健身理念，成功点亮了区域夜间经济，为社区生活注入了新的活力与温情。

免疫力。日常多吃柑橘、草莓、彩椒等食物很有必要。维生素D则促进钙吸收，对维持骨骼强度、支持肌肉功能非常重要。可吃些鱼、蛋黄或强化奶制品来补充。维生素E能保护细胞膜，坚果、菠菜和植物油是良好来源。

那么，该如何科学补充呢？专家建议首选天然食物，注重饮食多样与均衡。运动后的一餐是关键，应包含全谷物、优质蛋白和大量蔬菜。补充也需考虑具体情况。在高温环境下长时间运动，需注意补充电解质及B族维生素。进行马拉松等超耐力运动时，可关注维生素B1、B2等摄入量不足，会使人感到异常疲劳，影响运动表现。运动后及时摄入全麦食品搭配瘦肉或豆类，是极好的补充方式。

运动时身体氧化应激增加，产生更多自由基。维生素C是清除这些自由基的主力抗氧化剂，长期缺乏可能延缓肌肉修复并影响

活动现场，新兴项目AI网球、盒子足球、匹克球，科技赋能传统体育，尽显潮流活力；亲子项目设置亲子投篮、亲子跳绳，以爱为名共筑家风，生动诠释“自尊、自信、自立、自强”的“四自”精神，呼应“健康中国母亲行动”对女性身心健康与家庭文明建设的关怀；女性风采项目涵盖插花、踢毽，展现女性优雅魅力与健康风貌；体质挑战项目包括吹踩气球、屈体移球，趣味十足又锻炼身体；民俗趣味项目设有呼啦圈、套圈、拔河，唤起邻里同心、共享欢乐；营养健康体检项目提供坐位前屈、肺活量、握力测试，科学助力居民健康管理。

活动中，大家放松身心、竞技切磋，不仅丰富了业余文化生活，更有效拉近邻里距离、融洽邻里关系，进一步增进邻里情谊，营造了团结友爱、和睦共处的良好社区氛围。

本报记者 傅潇雯

近日，国家卫生健康委召开时令节气与健康发布会，结合立夏、小满时节暑热初临、湿气与热气交织的气候特点给予运动健康提示。这种“湿”“热”叠加的环境，对人体心血管系统是一种考验，尤其对于经历过心脏手术、安装过心脏支架的患者而言，如何在这个季节科学、安全地进行身体活动，成为备受关注的课题。

中国医学科学院阜外医院主任医师赵

雪燕说，支架术后患者在运动问题上常陷入两种误区：一是“不敢动”，总担心活动会导致支架移位或血管再次堵塞；二是“过度运动”，认为血管通了便可无所顾忌。这两种观点都不够全面。她强调，心脏支架植入术后，并非不能运动，关键在于遵循科学、循序渐进的原则。

赵雪燕认为，长期不运动不利于康复。现代心脏支架技术成熟，不会因日常活动而移位，患者无需因体内有支架而长期静养。相反，长期缺乏活动会导致体力衰退、肌肉萎缩，也不利于对血压、血糖、血脂等指标的控制。同时要认识到，放置支架解决了血管的局部严重狭窄，但并不意味着冠心病已彻底根治。

暑热天气护心运动讲分寸