

抻抻懒筋 好处多到你想不到

抻一抻筋,做做拉伸运动,看似很简单,但把它加入到日常的锻炼中,不仅可以减压、放松精神,还对身体大有好处。有时间做拉伸运动的人会发现它对正式锻炼和日常生活有很大的帮助。今天就来跟大家分享一下,做拉伸运动对身体健康的积极作用。

动态和静态拉伸运动有讲究

拉伸是任何能使肌肉(包括肌腱、韧带和结缔组织)得到暂时性延长的运动。每次移动身体的时候,总会有某个部位被拉伸。

拉伸可分为两种基本类型。静态拉伸是指移动到运动范围的结束端,然后保持这个姿势。

静态伸展的例子包括把脚后跟往臀部的方向拉动(用来拉伸股四头肌),或者在头顶弯曲肘部(用来拉伸肱三头肌)。

另外一方面,动态拉伸是在更大范围的运动过程中进行的主动、控制性的动作。动态拉伸的例子包括行走式箭步蹲、手臂绕环和深蹲等。

在通常情况下,动态拉伸适合在正式锻炼前做,这样能够让肌肉、肌腱和韧带做好锻炼的准备;静态拉伸适合在锻炼后做,用来冷却和放松肌肉。

减轻疼痛 变灵活 拉伸对身体的八大好处

提高身体的灵活性 拉伸增加一个关节或一组关节的运动范围。立竿见影的效果是,神经系统对拉伸姿势变得更耐受,但是这个效果在一天甚至几个小时内就会消失。如果想要长期提高身体的灵活性,建议每周需要努力拉伸5至6天。

有助于在锻炼时更好激活肌肉 坚持有规律的拉伸练习,还能改善运动表现。运动范围越大,就能激活更多的肌肉。

例如,如果腓肠肌的运动范围受限,在做单腿硬拉时只能激活40%的肌肉。然而,如果腓肠肌的灵活性增加了,就能够激活60%的肌肉。最终的结果就是你能增强肌肉的力量,举起更沉的重物,身体也会变得更加强壮。

日常生活感觉更轻松 增加灵活性不仅能提高锻炼水平,还能让日常生活变得轻松自如。虽然你可能没有意识到这一点,但有很多日常任务(如坐在椅子上和从椅子上站起身,以及弯腰抱

起蹒跚学步的幼童)涉及一定程度的灵活性。

为正式锻炼做好准备 运动生理学专家通常建议大家在锻炼之前做一做动态拉伸。

这是因为锻炼前的动态拉伸展是“在快速移动之前缓慢移动的一种方式”。这样做,可以使身体做好进行有效锻炼的准备,以产生和吸收比较强的力。

动态拉伸也有助于激活意念与肌肉的联系。意念-肌肉联系是指仅是在头脑里想想在移动身体时激活的那些肌肉,肌肉就能在锻炼的过程中更有效地工作。例如,在做硬拉时能充分调动腓绳肌和臀肌,而不是下背部的肌肉。

降低受伤风险 在锻炼前热身有助于降低受伤的风险,而动态拉伸就是热身的一个组成部分。

动态拉伸有助于预热肌肉、关节和肌腱,并且暂时性地增加运动范围,进而在锻炼过程中用理想的姿势来完成动作,也就降低了受伤的几率。

以深蹲为例,如果你在做这个动作之前没有先热身,身体就无法充分地蹲下。为了弥补缩短的运动范围,身体不得不向前倾,这就会给背部施加压力,或者膝关节向内,从而导致关节疼痛。然而,如果你在做深蹲之前先做一做动态拉伸,就能够高质量地完成深蹲且无疼痛。

有助于在运动后使身体平静下来 锻炼结束后做静态的拉伸有助于降低心率,平静呼吸,并更快地缓解你在锻炼时处于的高度兴奋状态。

实现这种平静状态的另一种方法是把静态拉伸与深呼吸结合起来。锻炼后做拉伸还能增加血流量,提高氧气含量,向身体和肌肉输送营养物质,从而促进恢复。

精确定位身体失衡的部位 拉伸能够用来确定身体中特别紧绷和平衡性欠佳部位,这样就能在这些问题区域导致受伤之前,有机会纠正它们。

例如,你通过做箭步蹲来拉伸髋屈肌时,如果发现右侧下沉的位置比左侧深的话,这就提醒你要注意了,髋关节打开时不平衡。这个问题也会出现在你做其

他涉及髋部的锻炼动作时,比如跑步、深蹲和臀桥。

在日常锻炼的时候增加更多的单边训练,有助于消除这种失衡。

减轻疼痛 久坐不动会导致某些肌肉(如髋屈肌)缩短以做出适应,从而感觉到“紧绷”。经常做静态的拉伸动作有助于逆转肌肉的这种适应性缩短,从而通过增加肌肉的灵活性来减轻疼痛感。

当然,你也可以通过在白天更多地移动身体来对抗这种紧绷感。

有一种简单的方法就是每小时做5分钟的动态拉伸,比如髋部绕环和摆动双臂抱住对侧的身体。

做拉伸时可以借鉴的一些小窍门

拉伸动作不必保持很长时间 记住,静态的拉伸动作至少要保持30秒,这么长的时间才足以感受肌肉的收缩和放松。坚持超过一分钟反而不会带来更多的益处。

至于动态拉伸,没有固定的保持时间,只要你感觉身体得到充分的预热即可。正式锻炼的强度越大,做动态拉伸的时间应当越长。

拉伸时不应感到疼痛 拉伸不一定会让人感到舒服,但也不应该觉得疼。

如果你在做拉伸的时候感觉到灼热、麻木或刺痛,可能是刺激到了神经。在这种情况下,应当缩小拉伸的幅度,等待不适感完全消散后,再恢复做拉伸。如果做得正确,拉伸对大多数人来说是安全的。

拉伸不是达成健身目标的神奇解决方案 在日常锻炼中加入拉伸是正确的选择。然而,只有持之以恒,才能收获拉伸的益处。

例如,为了取得显著效果,建议每天做三次(早上、下午和晚上)拉伸。投入明显增多后,你会在两周到一个月注意到灵活性有所提高。但不要期望灵活性发生极端的变化。

来源:北京青年报

为何入院要做常规检查

很多人在门诊看完病后再住院时,又要做血常规、血生化、心电图、胸片、尿常规、便常规等入院常规检查,对此十分不解。其实,虽然入院常规检查看上去多而复杂,但能给医生提供综合判断,是医生第一时间掌握患者疾病情况、明确治疗方向的重要依据。

血生化是健康晴雨表

血常规是了解全身健康的基本检查,尤其是红细胞、血红蛋白、白细胞及血小板计数等,可作为发现疾病的辅助检查项目,针对一些疾病,也可能作为独立检查协助医生诊疗。如红细胞增多,一般可诊断出呼吸衰竭或肺心病等。白细胞持续增高可能是重度感染或白血病,白细胞减少多为病毒感染,如传染性疾病等。血小板减少,可能是凝血功能变差,如血液病、白血病早期、贫血等造成。另外,红斑狼疮、淋巴瘤等也会造成血小板减少。

入院检查还常有肝功能、肾功能、血脂、血糖、心肌酶(可判断是否有急性心梗、骨骼肌损伤、某些肝炎、阻塞性黄疸等病)等生化检查。

心电图必不可少

常有患者质疑:“我不是心脏病,为什么要做心电图?”67岁的赵先生因上腹痛,以慢性胃炎治疗无好转后,在医生的建议下做了心电图,确诊为左下壁心梗。

普通心电图可了解患者当时的心脏情况,判断有无心肌缺血、心梗、心律失常。有少部分急性心梗患者无症状或症状不典型,尤其是老人,可能因上腹部、咽喉部甚至牙齿疼痛等就医,不论是否明确心脏的问题,都会让做心电图。

胸片让肺炎、肺结核等现形

一般大型医院会常规地安排胸片检查,以帮助发现胸部病变,如肺炎、肺结核、肺癌等常见病和传染病。

尿便常规直接迅速反映病情

尿常规可观察用药前和用药过程中尿液的变化,直接反映泌尿系统代谢情况和肾病。由于尿液来自血液,凡可引起血液成分改变的疾病,均可引起尿液成分的变化,如糖尿病、急性胰腺炎、黄疸等,还有妇科及产科病的诊断,如绒毛膜癌等。

便常规可通过肉眼观察粪便的形态,显微镜下观察有无红白细胞,初步判断消化道有无感染、出血,初筛消化道肿瘤的高危人群。大便隐血试验对消化道出血的诊断和鉴别有重要价值,如消化性溃疡、胃癌、炎症性肠病、肠道寄生虫病、大肠癌等疾病导致的消化道出血等。(作者:张麒 青海西宁市第一医疗集团总院全科医师) 来源:快乐老人报

