

运动后拉伸 竟然这么重要

我们都知道运动很重要,但运动前后一个非常重要的环节,却被很多人忽视了——拉伸。

一、拉伸为什么这么重要?

如果把人体比作一台机器,肌肉就是带动机器运转的“马达”,它由一根根像细绳一样的肌纤维组成,这些肌纤维可以收缩和放松,让我们的身体完成各种动作。

很多人运动时喜欢“直奔主题”,不做热身就开始高强度运动,运动结束后也匆匆离开,完全忽略拉伸放松。这种做法不仅会影响运动效果,还可能让肌肉“受伤”。

运动前的拉伸可以让肌肉和关节“醒一醒”,提高心率,增加柔韧度,减少突然发力时的拉伤风险。

运动结束后拉伸可以帮助血液回流,带走乳酸等代谢产物,缓解酸胀感,也有助于维持肌肉柔韧度,预防肌肉结块。

二、四种常见的拉伸方法

很多人可能不知道,拉伸也有相当多门道。比如,运动前后的拉伸动作就不同。

1、运动前:“动态牵拉”

动态牵拉以“连续动作”为核心,这些带有轻微动作的拉伸能一边活动关节,一边提高心率,让关节和肌肉本身更加润滑。常见的动态牵拉动作有:

弓步压腿:双脚前后分开,前腿屈膝,后腿伸直,身体慢慢向前倾斜,感受后腿大腿前侧的拉伸,然后换腿,每侧做10~15次。适合跑步、跳跃类运动前热身。

绕臂运动:站立,双脚与肩同宽,双臂分别向前、向后绕圈,每个方向绕10~15圈。能活动肩关节,放松肩部肌肉。

2、运动后:“静态牵拉”

静态牵拉不需要复杂的动作,只需保持一个伸展姿势即可。不光适合运动后放松,平常上班久坐、久站后也很适合用来放松肌肉。常见的静态牵拉动作有:

腿部拉伸:站立,双脚分开与肩同宽,身体慢慢向一侧弯曲,一手向下伸直触碰脚尖,另一手向上伸直,保持20~30秒后换另一侧。这个动作能拉伸大腿内侧和腰部肌肉。

肩颈拉伸:坐直身体,将右手向上伸直,然后用左手轻轻将右手拉向左侧,感受肩部和颈部的拉伸感,保持20~30秒后换另一侧。适合缓解久坐后的肩颈酸痛。

背部拉伸:坐在椅子上,双腿分开与肩同宽,身体慢慢向前弯腰,双手抓住脚踝,将背部向前伸展,保持20~30秒。能拉伸背部肌肉,改善背部僵硬。

三、这些拉伸误区会让肌肉越拉越伤

拉伸虽然简单,但如果方法不对,不仅达不到放松效果,还可能伤害肌肉和关节。以下几个常见的拉伸误区,一定要避开。

1、用力过猛:追求“疼痛”的拉伸感

有些人为了“效果更好”,拉伸时会用力过猛,直到肌肉出现明显疼痛,甚至身体发抖还不停止。其实,拉伸的最佳感觉是“轻微酸胀感”,而不是疼痛。过度用力会让肌肉处于紧张状态,反而容易造成损伤,还可能降低肌肉的柔韧性。

正确做法:拉伸时缓慢用力,当感受到肌肉有酸胀感时就停止,保持这个姿势20~30秒,不要强行增加幅度。

2、敷衍了事,时间过短

很多人拉伸时“敷衍了事”,每个动作只保持几秒钟,就匆匆换下一个。但肌肉的放松和伸展需要时间,几秒钟的拉伸根本无法让肌肉充分放松,也达不到促进恢复、提升柔韧度的效果。

正确做法:每个静态拉伸动作保持20~30秒,动态拉伸每个动作做10~15次,确保肌肉有足够的时间适应和放松。

3、运动前只做静态牵拉

有些人为了节省时间,运动前只做静态牵拉,不做动态牵拉。但静态牵拉会让肌肉处于放松状态,降低肌肉的反应速度和爆发力,影响运动表现。

正确做法:运动前以动态牵拉为主,让肌肉保持一定的紧张度,为运动做好准备;运动后再进行静态牵拉,帮助肌肉放松恢复。

4、姿势不对

拉伸时姿势错误,是很多人容易忽略的误区。比如弯腰摸脚尖时,膝盖过度弯曲,或者背部拱起,这样不仅不能有效拉伸肌肉,还会让腰椎、膝关节承受额外压力,长期下来容易造成关节损伤。

正确做法:拉伸时保持身体姿势正确,比如弯腰摸脚尖时,双腿伸直(膝盖可以微微弯曲,避免锁死),背部挺直,慢慢向下弯腰,让双手自然触碰脚尖或地面,感受大腿后侧肌肉的拉伸。如果动作不标准,可以对着镜子练习,或者参考专业的拉伸教程。

肌肉是我们运动和生活的动力来源,合理的拉伸与放松不仅能提高运动表现,还能减少受伤风险。不过也要记住:科学拉伸,才能让肌肉健康为你“服务”更久。
来源:央视新闻客户端

你以为的「补钙圣品」 其实作用不大



相关资料显示,目前我国骨质疏松症患者人数约9000万,其中女性约7000万,补钙和预防骨质疏松越来越受到人们的注意。在日常生活中,不少人都听过“喝骨头汤能补钙”“多吃肉和虾皮能补钙”“咖啡导致骨质疏松”等说法。这些说法正确吗?

一、骨头汤的钙浓度很低

提到补钙,很多人认为“吃什么补什么”,因此理所当然地认为啃骨头或喝骨头汤可以补钙。对此,专家表示,钙虽然是骨骼的主要成分,但动物骨骼中的钙很难

溶解到汤里。研究发现,用纯净水熬制的骨头汤中钙浓度不超过4mg/100ml,甚至低于自来水。

若想要达到补钙目的,建议通过合理膳食或钙补充剂增加钙的摄入,优先选择天然高钙食物,如乳制品、豆制品等,多样化搭配更易达标。

二、虾皮补钙效果不明显

还有人认为多吃肉和虾皮可以补钙。虾皮虽然富含钙但吸收率不高,同时含有大量盐,无法供人大量食用,补钙效果微乎其微。况且,过量摄入盐分会加速尿钙排泄,长期高盐饮食会加剧钙流失,增加骨质疏松风险。

那么,吃肉能补钙吗?专家指出,肉类中的优质蛋白质、磷和维生素A等成分对骨骼健康有重要作用,但畜禽肉的钙含量普遍较低。水产品含钙量虽然较高,但我国居民水产品尤其是海产品摄入量普遍不足。因此,靠吃肉补钙效果有限。

知识小贴士:常见食物平均含钙量(mg/100g):虾皮991mg、芝麻620mg、豆腐164mg、牛奶104mg、鸡蛋56mg。

三、适量碳酸饮料不伤钙

“碳酸饮料含磷伤骨骼”的说法很常见,但并非绝对,核心在于“摄入量”是否合理。磷也是骨骼健康必需的矿物质,

人体骨骼中的钙磷比例通常维持在2:1左右。可乐类碳酸饮料虽然含磷,但一罐330毫升可乐的含磷量约33毫克,比1两瘦猪肉(约100毫克)或1个鸡蛋(约50毫克)的磷含量低,远未达到“过量”标准。因此,对大多数年龄段、身体健康的人群来说,适量饮用碳酸饮料不会因为含磷而导致钙质流失。

四、牛奶补钙尚需维D助力

牛奶常被当作人们日常饮食补钙的食物,它确实是优质钙来源,但若把它当成预防骨质疏松的“唯一关键”营养来源,忽略其他因素,效果也会大打折扣。专家表示,即使喝再多牛奶,若体内缺乏维生素D,钙也无法被有效吸收利用,相当于“白补”。

五、咖啡致骨质疏松尚无定论

咖啡因与骨骼健康的关系仍是世界各国持续研究的课题。专家表示,尚没有证据显示适量喝咖啡会直接导致骨质疏松症。但咖啡中的草酸和咖啡因的确与“钙”有一些瓜葛:草酸可能会妨碍钙的吸收,而咖啡因则会增加尿钙的流失。不过,关键在于量。

研究发现,正常人每天适量喝咖啡(比如2杯,含咖啡因200mg左右),患骨质疏松风险与不饮咖啡者无显著差异。

来源:北京青年报