

科学健身

体态调整
改善“富贵包”

长时间低头，颈部前伸，导致颈部出现力学结构的失稳，颈后凸出一个大包，就是人们常说的“富贵包”。“富贵包”同时伴随脂肪增生、肌肉增生、水肿，或者筋膜增厚的情况。四川省体科所专业人士提醒，一般头前倾、含胸驼背、耸肩、后背厚重、胸廓上移等情况也会伴随出现“富贵包”，“富贵包”是一个整体的问题，需要整体调整才能效果显著、持久稳定。

“富贵包”的消除主要通过松解颈椎脊柱两侧紧张僵硬的筋膜，练习胸椎灵活性，使用颈胸结合部关节错位的手法复位。训练脖子后方和后背力量，纠正头前倾、含胸驼背、耸肩等不良体态，纠正错误的呼吸模式等方式也可改善颈后大包。

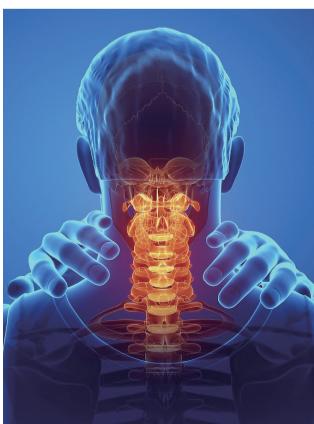
专家推荐了几个简易的训练动作：

颈后部肌肉松解，包括枕下肌群、夹肌、半棘肌等。采用仰卧姿势，将按摩球放于颈后部，用手固定与控制。按摩时保持均匀呼吸，慢速进行，每次4~5分钟，每天可多次练习。

颈部肌群拉伸 站立或者坐姿，保持躯干中立。颈椎侧屈；头向对侧旋转+颈椎侧屈；头向同侧旋转+颈椎侧屈+低头。这三个动作可以拉伸到颈部不同的肌肉，可以用对侧手辅助拉伸。

深层颈屈肌激活练习 找一面墙靠墙站，保持臀部、上背、后脑勺贴住墙面，腹部收紧，下颌收紧。重点是收紧下颌，头顶向上延伸，保持均匀呼吸。每次保持一分钟，每天可多次练习。仰卧，双膝弯曲，保持躯干中立姿势。保持下颌收紧，让后脑勺微微抬起来约5厘米，并且保持在这个位置，均匀呼吸。这个练习看似简单，实际对于长期头部前引的人来说是比较难的。刚开始可能连20秒都无法维持，说明深层颈屈肌太薄弱。每次保持下颌收紧，每天可多次练习。

据《中国体育报》



CFP供图

有氧 力量锻炼 柔韧拉伸 体力活动

坚持4类运动 告别节后胖一圈

国庆假期大吃大喝的朋友们，与其担心肚子大一圈，不如坚持规律运动。运动锻炼的方式可分为4类：有氧运动、肌肉力量锻炼、柔韧拉伸锻炼和体力活动。

有氧运动

健步走 要求大步快走，步幅达到身高的一半，步频120次/分。健步走后，若呼吸心跳加快、微微出汗、稍累、能够说话但不能唱歌，就表明达到了中等强度的运动量。

慢跑 选择适合自己的跑步强度，不要求速度很快，坚持30~45分钟，以身体微微出汗为宜。

骑行 非常适合肥胖人群，可减少对膝关节的压力。

肌肉力量锻炼

肌肉力量锻炼 是对抗衰老的利器。每次都要锻炼到胸部、背部、臀部、腹部和腿部等肌群。每个肌群选1个动作，每组15~20次，做3组。

臀腿肌肉力量锻炼 坐下站起：在椅子上坐下再站起，体弱者可以选择这个动作，每组15~20次，做3组。徒手深蹲：两脚与肩同宽，脚尖略微向外倾斜，挺胸收腹、后背挺直，不翘臀，屈膝下蹲时快上慢下，每组15~20次，做3组。弹力绳深蹲：双脚踩着弹力带中段，双手握住弹力带两端，做深蹲动作，每组15~20次，做3组。

胸部肌肉力量锻炼 选择上斜俯卧撑、标准俯卧撑和下斜俯卧撑中的一种进行锻炼，每组15~20次，做3组。

背部肌肉力量锻炼 利用弹力绳或哑铃、矿泉水瓶做俯身划船的动作，每

组10~20次，做3组。

腰腹部肌肉力量锻炼 做仰卧摸膝、臀桥动作可以锻炼腰腹部，每组15~20次，做3组。

肩部肌肉力量锻炼 利用弹力带或者哑铃做推举动作，每组15~20次，做3组。

柔韧拉伸练习

柔韧拉伸可以保持肌腱、肌肉及韧带等的弹性，加大人体关节的活动范围，增强关节的灵活性。

坐在椅子上拉伸 坐位抬腿勾脚：双腿轮换，每侧每次坚持5~10秒，各做10~20次。坐位转体：左右轮换转体，每侧每次坚持15~30秒，各做5~10次。坐位提踵勾脚：先坐位提踵坚持3秒放下；再脚后跟着地勾脚坚持3秒，如此轮换，重复做15~20次。

在床上或垫子上拉伸 大腿后侧拉伸、背部拉伸、大腿内侧拉伸和腹部拉伸，4个动作为一个循环，做3个循环，每个拉伸动作做15~30秒。

站姿静态拉伸 手臂前侧拉伸、肩部和肱三头肌拉伸、大腿外侧和前侧拉伸，做完所有动作为一个循环，做3个循环，每个拉伸动作做15~30秒。

体力活动

每天拖地板15分钟，相当于中速步行2000步的活动量，可以消耗掉60千卡左右的热量。

据《老年健康报》

锻炼有方

“小白”也能高效练力量

很多人对力量练习的印象是“大器械”“撸铁”，这让很多运动“小白”望而却步。事实上，力量练习并没有那么高的门槛。

国家国民体质监测中心专家表示，力量练习的器械选择因人而异，没有绝对的标准。健身爱好者可以根据自身情况选择适合自己的练习器械。例如，若想发展肌肉体积，也就是“练块撸铁”，健身房中的固定器械或杠铃、哑铃等比较合适。如果只想强身健体且要简单易行，那么一块瑜伽垫、一条弹力带就可以满足随时随地健身的目的。

专家表示，现在越来越多的便携式健身器械已经进入器械市场，如健身球、水铃（通过灌水增加重量的哑铃）、简单的悬吊练习器械（如TRX）等。这些简单的健身器械使用方便，价格也很合理，会使健身练习更富有趣味性。

专家提示，要想安全练习，就要全面发展身体各部位肌肉。一方面应使四肢、腰、腹、背、臀等部位的大肌肉群和主要肌肉群得到锻炼及提高；另一方面要注意发展小肌肉群的力量。除了大小肌肉群结合外，还要注意深浅肌肉、左右侧肌肉的均衡发展。肌肉力量的均衡发展是预防损伤的重要保障。

同时，做力量练习时要精神专注。肌肉活动是在中枢神经系统的调节下进行的。因此，练习时要全神贯注，练习哪个部位的肌肉就要将意念集中在哪个部位。这样可以大大增强练习效果，同时也更为安全。技术动作要规范。如果技术动作变形，则参与活动的肌群就会有所改变，势必影响练习效果，甚至会造成运动损伤。

此外，专家特别提醒，要掌握正确的呼吸方法。用力时要呼气，切忌憋气。“可能会有人感觉憋气时力气更大，”专家说，“主动憋气确实可以发挥出更大的力量。但普通人在进行力量练习的时候，用力时憋气很不安全，很可能导致血压突然升高，增大心脑血管疾病发作的潜在风险，尤其对中老年人更是如此。所以，在进行力量练习之前，掌握正确的呼吸方法很必要。”

在力量练习中，要做到用力时向外呼气，而且要用力呼气。例如做蹲起练习时，下蹲时要吸气，站起的过程中要呼气。呼气时，要用力把胸腔中的气都吐出来，这样不仅安全，也能锻炼心肺功能。

据《中国体育报》

秋风习习亲子爬山正当时

科学健身 ABC

近年来，随着人们对健康生活方式和亲子关系重视程度的增加，户外亲子运动逐渐受到青睐。本期给大家推荐一项周末户外亲子活动——爬山，增进亲子关系的同时锻炼孩子的身体素质和意志力。

活动筹备

综合考虑安全性、交通便利性、景观丰富度，选择一处适合亲子爬山的景区或自然保护区，推荐我市的狼山，确保有明确的路径和必要的休息站点。

准备运动服、运动鞋、帽子、饮用水、轻便背包、急救包、垃圾袋、儿童水壶、儿童零食、防蚊虫喷雾、动植物图鉴、望远镜、指南针、笔记本和彩笔等。

行程安排

上午8:30或下午2:00后出发，乘坐公交或自驾前往爬山地点；到达山脚，进行简短的热身活动和安全提醒后，开始登山；根据行程安排，选择一处风景优美的开阔地带，进行野餐，补充

水分，调整状态。

自然探索

动植物观察 引导孩子们使用望远镜、图鉴等工具，观察沿途的动植物，了解它们的生态习性。

地质探索 讲解山体形成、岩石种类等地质知识，鼓励孩子们亲手触摸、感受大自然的鬼斧神工。

环保行动 沿途进行垃圾分类收集，培养孩子们的环保意识。

下山返程

按原计划集合，安全返回出发点。提醒孩子注意脚下安全，避免受伤；确保所有垃圾都已带走，保持环境整洁；下山后，鼓励孩子们分享自己的所见所闻和感受。根据活动中孩子们的兴趣点，推荐相关书籍、纪录片或课程，延续学习热情。

综上所述，户外亲子爬山在策划方案时，要明确活动目标、选择适合的活动地点、设计有趣的内容、准备必要的装备和物品、制订详细的活动计划、加强安全教育和培训以及注重环保。

市体育科学学会副研究员卞保应