

快来做拉伸, 打开你的减压阀

每天我们都不可避免地面对来自生活的各种压力挑战。不过, 最终帮助我们控制压力的方法并不是消除所有可能出现的潜在压力源, 因为这是根本不可能做到的。不过, 只要拥有正确的工具和技能来减轻压力, 它就无法把你压垮。拉伸就是用来减轻压力的有用工具之一。

A 浑身僵硬 让你压力山大

对大多数人来说, 在工作日的某个时刻感到压力是常有的事。无论是因为工作邮箱里有太多的邮件要回复, 日程安排表上有大大小小的会议, 太多的家务活要做, 还是你必须处理棘手的问题, 压力总是无可避免。

拉伸对解压如此有效的原因之一是久坐的生活方式会造成身体僵硬, 这会加重压力。紧张僵硬的肌肉所引起的运动范围受限, 不仅会对人们在运动和日常活动中的动作产生负面影响, 而且还会对身体和精神感觉产生负面影响。

B 拉伸把放松信号 传给大脑

从另一个方面来看, 在忙碌了一整天后, 拉伸是一种放松和减压的方式。压力会造成肌肉紧绷, 当你放松肌肉时, 就能利用身体释放精神压力的能力。此外, 拉伸还能促进血液循环, 增加氧气供应量, 并释放肌肉的张力。

所有这些效果能一起帮助你冷静下来。增加血液循环可以使肌肉放松, 从而使血液流向大脑, 起到提升情绪的作用。体内的氧气含量高 (拉伸过程中做深呼吸的结果) 会减慢心率和血压。最后, 用拉伸来放松身体时, 也把放松的信号发送到了大脑。

C 送你减压的 七个拉伸动作

美国运动医学会 (ACSM) 建议人们在日常生活中做以下七个拉伸动作来解压, 每个姿势保持 15 至 30 秒, 别忘了期间做 5 至 10 次深长呼吸, 然后重复做 2 至 4 次。

请注意, 当你尝试以下任何一种拉伸动作时, 如果感到刺痛、麻木或疼痛, 就跳过不做, 或者在教练的指导下对动作进行适当的调整。



1. 婴儿式

腰部是身体承受压力的主要部位之一。婴儿式能拉长背部, 减轻腰部的紧绷僵硬感。这个瑜伽体式还能改善睡眠质量。

做法:
 跪在地面上, 双脚并拢, 双膝打开, 呈一个 V 字型;
 向后坐去, 臀部坐在脚后跟上; 用双手在身前行走, 胸部贴向地面;
 通过膈肌进行深呼吸。

2. 坐姿脊柱扭转

这个拉伸动作把深呼吸与扭转动作结合了起来, 压力就好像是湿毛巾中的水一样被拧了出来。在繁忙的工作日里, 办公族可以在工作椅上轻松地完成这项任务。

做法:
 臀部坐在椅子边缘上, 双脚平放在地面上; 左手放在椅背上, 右手放在左侧大腿上;
 吸气, 拉长脊柱, 然后呼气, 躯干向左旋转, 双眼凝视左侧肩膀;
 换身体另一侧做同样的动作。

3. 快乐婴儿式

这个拉伸动作的好处在于它能打开髋部, 这是背部紧绷的一个常见原因。坐的时间太久会造成体态不良。像这样的瑜伽拉伸动作也可以用来减轻慢性背痛。

做法:
 仰卧在地面上, 双臂放于体侧, 把双膝抬向胸部;
 用双手抓住脚底, 将膝盖拉向胸部和腋窝。

4. 仰卧臀部拉伸

这个拉伸动作能帮助久坐的人活动下腰部。此外, 它还能放松紧绷的腘绳肌。仰卧臀部拉伸能帮助髋关节向外旋转, 让臀肌外侧得

到拉伸。

做法:
 仰卧在地面上, 双膝弯曲, 双脚平放在地面上;
 右脚交叉放在左膝上, 左腿弯曲, 形成一个 4 字型;
 双手放于左膝后方, 将双腿拉向胸部;
 换身体另一侧做同样的动作。

5. 宽距前弯式接扩胸

这个拉伸动作能同时靶向上肢和下肢肌肉群, 因此是一个完美的全身性锻炼动作。它能放松紧绷的腘绳肌、胸部和肩部肌肉, 对经常需要在办公桌前打字的人群特别有益。

做法:
 双脚分开站立, 两脚间距 0.9 至 1.2 米; 膝盖略微弯曲; 一只手握住一条小毛巾的一端, 掌心向后, 然后把另一只手向后伸出, 抓住毛巾的另一端;
 吸气, 把肩部向后向下转动; 呼气, 以臀部为轴心, 身体缓慢向前弯折; 双臂向前移动, 把指关节拉向天花板。

6. 开胸拉伸

这个拉伸动作能纠正不良体态, 通过胸部释放张力, 以最大限度地增加氧气供给量和血液循环。

做法:
 双手在背后握住, 挺胸, 肩胛骨上端在身后用力向对侧挤压;
 保持这个姿势 15 秒钟, 做 3 次深长呼吸。

7. 旋转颈部拉伸

通过收紧颈部和头皮处的肌肉来应对压力会引发紧张性头痛。这个简单有效的颈部拉伸动作能靶向颈部后方的肌肉, 恢复颈部健康的弯曲度, 释放紧绷感。

做法:
 把下巴靠向胸前, 然后向腋窝的方向旋转; 把双手放在后脑勺处, 能让颈部得到更多的拉伸;
 换个方向做同样的动作。

为什么下雨时 膝盖会疼?

美国“男性健康”网站 8 月 31 日发表了题为《为什么下雨时膝盖会疼》的文章, 文章称, 有些研究显示, 当寒冷天气或雨天来临, 人们会出现较多关节痛的情况。而另一些研究发现, 天气与关节痛之间没有联系。

体能训练专家米洛·布莱恩特说: “许多科学家认为, 将关节痛与下雨相联系就像啮齿动物预测冬季将延长一样。两边都没有决定性证据。”

健康管理顾问、斯坦福大学的理疗与康复问题专家迈克尔·弗雷德里克森说: “人们还将气压增加同疼痛加剧相联系。”他又说, 当荷兰研究人员考察天气对髋关节炎患者的影响时, “他们发现, 湿度每增加 10%, 疼痛评分就会加剧一个点。随着气压增加, 关节功能的评分也会下降。”

事实上, 很多患有关节炎的人的确会在寒冷天气或雨天感受到更多疼痛。弗雷德里克森说: “气压的变化可能让关节周围的肌腱、肌肉和瘢痕组织扩张或收缩, 从而在受到关节炎影响的关节中造成疼痛。”低温还可能让关节中的滑液变稠, 从而造成疼痛。

总部设在曼哈顿的克拉奇理疗公司的创立者乔舒亚·格拉尔曼说, 如果天气不好时你膝盖疼痛, 你需要做的第一件事就是去检查。他说: “我在帮助人们摆脱代偿他们疼痛时建立模式方面花的时间, 同我帮助人们找到造成疼痛的原因所花的时间一样多。”

格拉尔曼说: “较年轻的健康人关节的确不应该会感受到气压变化。”通常, 关节中已经出现炎症时才会发生那种情况。但还有很多其他原因会造成膝盖疼痛, 因此正确诊断很重要。

格拉尔曼说: “记住‘运动就是润滑油’这条准则。这意味着, 你应该尽可能多活动关节。如果你因为疼痛而停止活动, 那么当你真活动起来时, 关节会更痛。身体不仅会对刺激作出反应, 也会对缺乏刺激作出反应。”

除了进行瑜伽、游泳或慢骑单车等低强度运动, 还可找个人帮你开发一套适当的力量训练计划。格拉尔曼解释说, 这可以帮助你维持力量并保持良好的活动范围, 长远来说, 这将降低疼痛。

据新华社

广告

高度近视可以做激光近视手术吗

成年人近视大于等于 600 度就算是高度近视。其实高度近视可不可以做激光手术, 并不仅仅由度数决定。一般来说, 激光手术能矫正的近视度数不超过 1200 度, 如果超出这个度数可以考虑 ICL 晶体植入术。需要注意的是, 并不是你度数符合就一定可以做手术, 不论是激光手术还是 ICL, 都必须先到眼科医院进行

详细的检查, 检查结果显示你符合条件才能手术。符合条件的高度近视患者做完手术后, 照样能拥有清晰的裸眼视力。但是, 近视手术并不能改变患眼病的风险, 尤其是超高度近视眼, 建议定期进行眼部检查。

秋高气爽正值摘镜, 9 月 19 日上午 9 点, 衡阳爱尔眼科医院将于六楼会议中心

举行“高清可逆·百万信赖——近视手术专场答谢会”, 特邀屈光手术专家李建平主任携手多位近视手术亲历者, 共同解密手术细节, 分享摘镜体验。参与活动完善检查后, 可由屈光手术专家量眼定制手术方案, 享受手术费多重优惠, 还有机会获得国庆出游限量礼包一份。
 报名咨询电话: 0734-8239955