

仰卧起坐，还能不能做？

近期，健身项目仰卧起坐备受争议。仰卧起坐，还能不能做、怎么做，与自身的健身锻炼目的紧密相关。如果您想强化腹肌，只要做卷腹动作或平板支撑即可；如果您想提高腹肌稳定性及屈髋肌的力量，那么前提是您有足够的腹肌力量而且运动过程中需要缓慢并利用核心肌稳定骨盆和脊柱。



仰卧起坐的常见方法是将身体处于仰卧状态，膝关节屈曲成 90°左右，双脚平放于地面，借助外力将双脚固定，双手交叉放于后脑，然后快速坐起。

运动模式分析

第一阶段：卷腹。使得脊柱达到最大屈曲，骨盆向后倾斜。
相关肌肉：腹直肌、腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌。
第二阶段：坐起。屈髋肌起主导作用使得骨盆前屈，腹肌仅起到稳定作用。
相关肌肉：髂腰肌、股直肌、阔筋膜张肌、缝匠肌。
该项运动受争议的部分主要集中在第二阶段。
刚开始训练腹肌的人，腹肌较弱而无力，在运动过程中根本无法发力，身体自然会借

助屈髋的肌肉将骨盆向前倾拉，腰椎负荷非常大，而反复且快速的仰卧起坐，其实就是在重复不断弯腰和挺腰的动作，腰椎就会处于不断的屈曲和伸展，使腰椎间盘的压力过大，增加腰椎间盘突出风险。
正确的仰卧起坐双手应虚放于耳部两旁，而传统的仰卧起坐要求将双手交叉放于脑后，当腹肌力量不足时往往会借助上肢发力向前推后脑，使颈椎过度前屈，从而带动脊柱屈曲使人坐起，这样不仅容易造成颈椎肌肉的拉伤，甚至会由于颈部椎动脉供血不足出现头晕症状。
传统的仰卧起坐还需借助外力将双脚固定，这样动作的发力点是在脚上，而不是腹肌，不仅达不到训练腹肌的目的，反而会增加屈髋肌和臀肌的过度收缩，造成屈髋肌和臀肌的损伤。
另外有些人做仰卧起坐时身体两侧并不

平衡，会通过扭向一侧起身，长此以往容易造成两侧肌力不对称，最终导致脊柱侧弯。
正确有效的腹肌训练方式
卷腹 仰卧，屈髋屈膝，双足平放在垫上，由腹部发力将肩胛骨及以上部分带离地面，双手抱住对侧肩膀或由大腿向上移动至膝盖，起身速度可稍快，复原时缓慢躺平并且配合呼吸来感受腹肌收缩。注意整个过程中腰部始终贴合在垫上避免腰椎受力。当您逐渐掌握要领，还可以尝试自行车卷腹，单腿反向卷腹等。
平板支撑 俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双足分开与肩同宽踩地，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面并保持均匀呼吸。注意受力点集中在腹部。
谢青（上海交通大学医学院附属瑞金医院康复科主任医师）

腹核肌肉训练好处多

在全民健身的热潮中，一种新颖的“腹核肌肉训练”的理念正在悄然替代过去一些传统的锻炼方法。比如说，以往一个人想减小过肥的腰围，最经典的办法就是做大量的仰卧起坐。但现在发现这种训练方法可能会损伤一个人的腰背。因为不断地做仰卧起坐，需要大量地脊柱弯曲，用臀部的屈肌对地板施力。这些屈肌群的位置从人的大腿后面一直延伸到低位的腰背部，如果将这部分肌肉练得过于粗壮，有时会压迫到腰椎部的传出神经根，使腰腿部产生不舒服的感觉。
现在人们更喜欢采用腹核肌肉训练来代替仰卧起坐，因为在做腹核肌肉训练时，需要调动人体核心部位即腹部、腰部、下背部、臀部的多块肌肉共同作用。这些肌肉是我们日常生活包括许多体育运动经常用到的部位，所以是一种老少皆宜的锻炼方法。
在做腹核肌肉训练时，除了有板式训练，即将身体腰腹部肌肉收紧，使整个身体绷紧

得象块板，然后利用自身的重力，对肌肉进行训练，还有蹲式或弓箭步式训练。它既可以躺在垫子上做，又可以站着做。如果要增加难度，还可以结合训练用的大皮球一起做。做的时候是按照安全、温和、顺其自然的方式进行的。它既不需要花费很多时间，也不需要购置专门的器具，但却能让你明显地感到锻炼的效果。
腹核肌肉训练有很多好处。首先，它避免了重复训练一个单一的动作。有人为了要把自己的胳膊练得粗壮一些，就不断用哑铃对肱二头肌作屈伸运动。这种方法不能刺激足够多的肌纤维来参与运动，因此也不能消耗足够多的热量来达到瘦身。其次它还避免了过多依赖器械的弊端。在有些健身房里可能摆列着许多看起来很高端的健身器械，它们可以专门训练某一块肌肉。但是过分依赖

使用这些器械，会改变你身体自然的活动范围。除了不能刺激其他所有的肌纤维之外，还会对关节产生过多的负荷，容易造成损伤。另外它也避免了对心脏产生过多不必要的负荷。当然，为了减肥，我们需要消耗过剩的脂肪，加强对心脏的锻炼。但是腹核肌肉训练并不需要你在跑步机上拼死拼活地跑到精疲力尽，却能事半功倍地得到同样瘦身的效果。
腹核肌肉训练除了调动多块肌肉参与活动之外，还提供了多种的训练方法。科学家早就研究得知，身体如果总是重复同一的训练模式，肌肉很快就会适应，而不能获得新鲜的刺激，因此也不能达到预期的效果。
腹核肌肉训练是一种最自然，但也可能是最容易被忽视的方法；它可能是一种最简单，但却是一种最有效的锻炼方法。**王敬成**



知“心”话

她为何不敢看异性？

有很多心理困扰，算不上致命，但是却能让人内心饱受煎熬。
不惑之年的赵女士，家庭美满有个可爱的孩子。近 5 年来出现一个奇怪的现象：害怕看见异性。只要看见成年男性，就会心慌、手抖，深深地低下头，随时准备远远地躲开。赵女士自认为长得丑，有强烈的自卑感，觉得容貌没有任何优点，与人交往时很内向，不敢多说话，喜欢猜测别人的想法，以为别人通过她的眼神能看得出她有病……在排除躯体疾病后，心理科医生诊断赵女士存在“社交恐怖”。

社交恐怖属于焦虑障碍的一种，主要表现为害怕某种社交场合，怕与人对视，通常伴有自我评价低和害怕批评，有脸红、手抖等表现。

由于赵女士与人缺乏沟通，有很多自动想法存在不恰当的认知，医生推荐她接受认知心理治疗，目标是纠正认知，改善沟通，提高自信心。

经过一个阶段的心理治疗，赵女士面对异性时的恐惧紧张明显改善，逐渐学会自我反思，查找认知和沟通模式中存在的问题，并做调整与改变。可见，即便人到中年，心理治疗和咨询仍能帮助人们完善性格发展。

肖春兰（上海市虹口区精神卫生中心副主任医师）

膏方既调养更治病 需按医嘱服用

“三九”未到，膏方火爆。“别人在吃，我也来一勺”，大伙儿切莫不顾个体身体情况一窝蜂凑热闹。其实，膏方既是补剂，更是治病之剂。
《黄帝内经·素问》讲述中医治病的真谛：“谨察阴阳所在而调之，以平为期，疏其气血，令其调达而致和平”。可以说，膏方完全能实践中医治病的真谛，调和全身阴阳气血，即如名医秦伯未先生所说：“膏方非单纯补剂，乃包含救偏却病之义”。膏方具有补气养血，救偏却病的作用；因病致虚，因虚致病，可用膏方调治；慢性、顽固性、消耗性疾病也可用膏方调养。
膏方的拟制，要求医者有精专医术，经过反复细致地辨证论治，涉及到诸如虚实补泻、胖瘦老少，疾病发病特点，用药各不相同。补益药的正确使用、不同胶类药的选用，还要兼顾到膏方的粘稠度、口感，以及贮存、较长时间服用等问题，需要有经验的医师认真把握。
张玉萍（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师）



“大雪”节气期间，万物潜藏，养生也要顺应自然规律，在“藏”字上下功夫。冬季对应于五脏中的肾脏，这是一个含蓄、内敛、藏而不露的脏器，那么如何才能做到养“藏”补肾呢？
养生茶和养生粥都是不错的选择，如红枣茶可以活血益气，滋补阴阳；橘桂姜茶可以温中散寒，行气健脾；玉米粥可以益肺宁心，调中和胃；枸杞肉丝粥可以滋阴养血，补益肝肾。各种五谷杂粮粥也都是调补佳品，如小米粥、番薯粥、燕麦粥、黑米八宝粥、胡桃粥等。《素问·脏气法时论》云：“五谷为养”，又有“食谷者慧”一说，意思是谷物多为植物的种子，凝聚了整株植物的精华，植物须依赖它传宗接代，因此多食谷物自可补精益髓，养生开慧。植物的种子又好比人体之肾脏，五脏六腑、生长发育和生殖繁衍都需依赖肾精的充盈和滋养，可见多食五谷亦可补肾蓄精。
冬属阴，“大雪”时节是一年中阴气较盛的季节。中医认为水是至阴之物，因此隆冬之际多喝水可养阴。一般每日喝水量不应少于 2000~

喝茶熬粥食五谷 养“藏”补肾

3000 毫升（即常说的“8 杯水”，一杯约 300 毫升）。一天中有三杯水是必须要喝的。第一杯水是早晨起来喝，可润肠燥；第二杯水是下午 5 时喝，可滋肾阴；第三杯水是晚上 9 时喝，可养心阴。此外可多吃养阴之品，包括水生植物如水稻、藕等；越冬植物如大白菜、萝卜；背阴处生的植物，如冬菇、蘑菇；冬季成熟的食物，如冬梨、冬枣；体温偏低的动物，如水鸭和鱼等。
冬季宜早卧晚起，收敛神气，建议尽量早睡，使机体可以蓄积更多的能量。如果没法做到早睡，就是冬天闭藏的能力缺失了，从中医的角度讲多数属于肾水不足，心火偏旺。有意识地早卧晚起其实就是在培养闭藏的能力，在补肾。
只有做好了养“藏”，肾精才能得到切实的充养。这就是冬季的“养藏之道”，违背了这一规律，则“少阴不藏，肾气沉污”。这也是中医“治未病”理念的重要体现。
彭欣（上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科副主任医师）

全方位管理心脑血管疾病



临床发现，心血管疾病的高发通常不只是高血压单个疾病危害健康，而是吸烟、血脂异常、糖尿病、超重和肥胖、运动不足、代谢综合征等多种危险因素或疾病联合对人体发起“总攻”的后果。所以，防治心血管疾病应从多种危险因素共同控制入手，从治疗到预防，进行全方位管理。对此，北京大学第一医院心内科心脏病中心主任、中国心血管健康联盟副主席霍勇教授解释，全方位管理，在疾病方面意味着从疾病的预防、治疗到康复的全程干预管理，高血压、血脂异常和糖尿病等的危险因素的全面控制，降低心血管风险。

很多心血管疾病所导致的死亡是可以预防的。以高血压为例，若高血压合并多个心血管危险因素，急性心肌梗死风险增高可达 40 倍！因此心血管疾病预防应该由治疗转为预防，提倡多种危险因素共同控制，关注心血管高危人群的预防，其中做好包括降脂、降压、降糖等治疗的心血管疾病一级预防已成为关键所在。
在降压的同时，心率管理的重要性也不可小觑。专家在解读《2016 欧洲高血压学会关于高血压伴心率增快患者管理共识》时强调，静息心率和高血压预后相关，高血压患者应常规监测心率，当心率达 80~85 次/分以上的高血压患者还需要进行心率控制。**史夔** 本版图片 TP

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广[2016]第07-08-0191号

医广证有效期：2016年7月8日至2017年7月止