

# 身体柔韧性是最易忽视的素质



柔韧性的好处有哪些？

## (1) 减少损伤的发生

我们的身体处于一个平衡的稳态，假如我们过度使用一些肌肉或者关节，这部分肌肉就会处于紧张的状态，身体平衡被打破，就会带来损伤和疼痛。而进行柔韧性锻炼，可以增加身体的韧性，来抵御损伤和疼痛的发生。另一方面，也可以放松紧张的肌肉，一旦增强了我们力量和柔韧性，身体将能够承受更多的压力。

## (2) 减轻疼痛

当我们伸展拉伸肌肉的时候，身体总体上会感觉更好，例如久坐之后站起来，伸个懒腰就会很舒服。相信大家也会有这样的体会，久坐或者长时间保持同一个姿势不动，身体某一部分肌肉就会处于紧张的状态很难恢复，甚至带来疼痛；不仅如此，身体因此会一直处于受限的位置，疼痛更难缓解，形成恶性循环。这个时候就需要拉伸放松紧张的肌肉，从而减轻疼痛。

## (3) 改善姿势

现如今，很多人一天中大部分的状态就是弯腰伏在桌子或笔记本电脑上，身体的姿势变得越来越弯曲。随着时间的流逝，身体将适应我们花费最多时间的姿势，从而导致肌肉缩短，进而引发更多健康问题。不良的姿势会影响身体的很多方面，从血液循环到影响激素，以及随着年龄的增长我们运动或者动作模式都会随之改变。如果身体的柔韧性增强，相应的姿势也会有所改善，可以帮助保持正确的姿势以及纠正不平衡状况。

## (4) 保持生活质量

每个人都应该有足够的柔韧性来完成日常生活中的各种活动而不会感到疼痛，穿袜子、系鞋带、梳头、将碗碟放在高架子上等都需要一定程度的柔韧性，如果没有足够的柔韧性来轻松做这些事情，那么绝对是时候开始进行柔韧性锻炼了。尤其对于老年人来说，保持良好的身体柔韧性，就拥有更多独立生活的能力，保证了更好的生活质量。

## (5) 放松身心

在我们久坐伏案学习或者工作之余，花几分钟的时间做些简单，轻松的伸展运动，这是释放压力的好方法，并且可以增加一整天的好心情。花些时间伸展身体并提高柔韧性会减少身体承受的压力，可以将情绪朝着更乐观的方向调节。

怎么自我评价柔韧性？

既然柔韧性对于我们的健康如此重要，那么下一步就是着手增加相应的锻炼了。在锻炼之前，可以做一些简单的自我测评，了解自己柔韧性的情况，从而更有针对性的进行改善和提高。

## (1) 上肢（肩关节）柔韧性测试

- 首先测量自己的手掌长度；
- 然后身体直立，双手包住拇指握拳，一只手由下向上以手背贴后背部，另一只手由上向下单手以手掌贴后背部，尽最大努力使两拳靠近；
- 测量两拳间距离（测量时垂直距离）；
- 上下交换双手位置，重复以上测试，取低分为测试得分。

## 注意事项：

如果被试者感到疼痛需要停止测试，对于患有颈部和肩部伤病或问题（肩周炎、肩袖问题、神经痛）的人是禁忌动作。

## 评分标准（得分越高，柔韧性越好）：

- 3分：上下两手间距离小于一只手距离（已提前测得）。
- 2分：上下两手间距离大于一只手距离，而小于1.5只手距离。
- 1分：上下两手间距离大于1.5只手距离。
- 0分：测试过程中任何时候，出现疼痛，得0分；需要尽快检查出现疼痛的原因。

## (2) 下肢柔韧性测试（老年人椅式坐位体前屈）

- 选择高43厘米的椅子，坐在椅子的前边缘，大腿根部的折叠处应与椅子座位的前边缘对齐。
- 将优势腿尽量向前伸直，脚后跟着地，踝关节向上弯曲90度（勾脚90度）。另一条腿弯曲，稍偏向外侧，全脚掌着地（优势腿是在练习试验中得分高的那条腿）。
- 双手交叠中指对齐，被测者从髋关节慢慢地向前倾，尽量用手够到或者将手伸过脚趾头。
- 先进行两次练习，再进行两次测试试验，记录得分到最近的半英寸（1厘米）。如果没有够到脚趾头的终点，将得分记为负数（-）；如果中指能够伸过脚趾头的终点，那么将距离得分计为正数（+）。脚趾端终点的位置代表零点，如果正好够到这个点，那么计为0。
- 伸直腿的膝盖必须保持

挺直。

## 注意事

项：患有骨质疏松症的人，近期做过膝关节或髋关节置换术的人，或者向前伸会感到疼痛的人不能进行此项测试。

## 进行柔韧性锻炼需要注意哪些问题？

了解自己柔韧性的具体状况之后，就可以开始进行有针对性的锻炼了。我们可以通过拉伸或者瑜伽、八段锦等运动来改善我们的柔韧性，在进行柔韧性锻炼时，也需要关注以下几个问题：

### (1) 注意保持

柔韧性锻炼要注意年龄特征，柔韧性随年龄增加而下降。应从儿童时期开始进行系列训练，成年以后只要坚持经常练习，已经达到的柔韧性可以保持很久，因柔韧素质发展较快，一旦停止练习容易消退。至少每周进行2至3次柔韧性的锻炼，如果每天都都能练习效果会更好。

### (2) 循序渐进

锻炼时不能急于求成，要循序渐进。尤其是柔韧性没有那么好的朋友，拉伸时动作缓慢，自己有所控制，给予肌肉微微拉紧的感觉，而非疼痛感。还有在和同伴一起进行柔韧性锻炼时更是需要注意不能攀比，如果强行做一些身体不能承受的高难度动作，反而容易导致肌肉损伤的发生。

据《扬子晚报》

# 日常养生来点“微运动”

我们都知道运动的重要性，但是在快节奏的当下，早出晚归是常态，回到家已经疲惫不堪，睡眠时间都不够，哪有精力和时间再去运动呢？其实，没有单独预留的锻炼时间也没关系，一些“微运动”不用花费很多时间，还能很好地调动身体机能。

## 睡醒后：手搓面+手梳头

刚苏醒时，身体的机能还没有完全准备好，起床太急容易导致大脑供血不足、心跳加速、血压升高，可能出现头晕、胸闷等情况，尤其是对本身有慢性病的老人而言，甚至可能引起脑出血等性命之危。此时，不妨先用手搓搓面、梳梳头

手搓面

**做法：**双手掌心搓热，两手从面部中间轻柔向上洗面，到前额分开向两侧擦下，一上一下为一次，如此搓手反复洗面三次。

**益处：**快节奏地搓动手心，可以调动全身神经系统；而刺激心手的劳宫穴，能够通经活络、祛风止痛，还能保护心脏；搓面部又能起到提神醒脑的效果。

## 手梳头

**做法：**十指指腹从前额开始，顺着头皮向后捋16次或者24次，也可以从头顶向两个耳侧按摩。

**益处：**大脑为诸阳所会，百脉相通，而梳头能对这些穴位起到按摩作用，达到疏通经络、运行气血、清心醒脑、开窍宁神的效果。

## 刷牙时：提肛运动

刷牙的时候与其呆呆地站着，不如做做提肛运动。

**动作要领：**吸气时收缩肛门，如忍大便状；呼气时缓慢放松肛门，如尿小便状，一提一松即为一次提肛运动。提肛肌的收缩持续时间一定要长，频率不能太快，最好每次持续2~6秒。

**益处：**提肛运动可以增加肛门周围肌肉的收缩性，促进肠胃蠕动和排便；还能帮助恢复盆底肌肉群的弹性，减少大小便失禁、盆底脏器脱垂等问题出现。

## 饭后：叩齿+揉腹

饭后不要立马坐着或者躺着睡觉，也不要立即去散步或

者运动，可以做一点助消化的小动作。

## 叩齿

**动作要领：**舌顶上颚，轻叩牙齿，并且配以卷舌运动，做36次以上。

**益处：**此动作有健齿的效果，进而有利于食物被嚼细，能减轻脾胃的负担；另外，叩齿时能促进口腔唾液的分泌，帮助消化，同时唾液谓“津”，为肾精所化，咽而不吐，有滋养肾中精气的作用，因此能固肾。

## 揉腹

揉腹最好在饭后半小时至一小时进行。双手相对放在腹部，以肚脐为圆心，在肚脐周围顺时针揉至少36次，再逆时针方向揉。按揉时，要呼吸自然，力度适中，动作和缓，精力集中。

**益处：**顺时针按摩腹部，与

胃肠道走向一致，有利于肠道蠕动，助消化，还对防治便秘有一定作用；而逆时针按摩腹部，能起到补益的作用，缓解腹泻。

## 久坐：椅子操

久坐不动，腿部血液不循环，更易出现麻木、水肿，甚至发生静脉曲张。所以，坐久了，最好做做下面这套椅子操，放松一下小腿肌肉。

**勾脚尖：**双脚自然平放于地、后背挺直，坐在椅子上，用力勾脚尖、绷脚尖。肌肉泵的挤压作用有助于血液回流。

**悬空伸腿：**双手扶住椅子，脚悬空，用力向前伸直双腿。来回做几次，可运动腹部，缓解久坐导致的小腿肿胀、血液淤积等问题，促进代谢。

据《重庆科技报》