



秀出马甲线

冬去春来,一个冬天贴上来的“肥膘”,已经越来越无处可藏。如今,露八块腹肌、秀马甲线,是最健康的时尚,也成了大家眼中好身材的标配。艳羡别人的同时,很多人不知道的是,其实我们人人都有腹肌,也都有马甲线,只不过被腹部厚厚的脂肪遮住而已。只要采取正确的锻炼办法,几个月后就可以拥有漂亮的马甲线。

本报记者 陈晓丽

人人都有腹肌 只是被脂肪遮盖

受健身时尚潮流的影响,46岁的张峰也希望能练出一身结实的肌肉。每天晚上下班后,张峰回家就打开电脑,跟着一个视频做卷腹。练了几个月后,腰部越来越疼,一开始张峰不以为意,仍然在坚持。谁知道后来竟到了疼痛难忍的地步。到医院检查才发现,原来的腰椎间盘突出进一步加重,导致左侧坐骨神经疼痛,不得不住院治疗。“我一直就有腰椎间盘突出,后来不疼了,以为锻炼一下腰腹有好处,哪知道反而加重了。”张峰说道。

银座健身教练邢玺凯提醒道,在训练之前要做风险评估。由于每个人的身体状况不一样,贸然开始训练很可能出现健康问题。邢玺凯介绍道,通过以下动作可初步判断腰椎情况:采取站姿,双腿直立,向下弯腰双手触地。“如果背部曲线流畅,左右背部高低一致,背部最高点在第10节胸椎左右,说明问题不大。”邢玺凯解释道,否则可能存在腰椎间盘突出、脊柱侧弯等问题,练腹肌容易进一步加重损伤。

“其实人人都有腹肌,只不过被腹部脂肪层遮盖,看不到而已,或者说能看到但是线条不够美观。”邢玺凯表示,要先练出漂亮的马甲线,首先要通过有氧训练减掉多余的脂肪。“正常来说,男性体脂率在10%-20%,女性则为20%-30%。如果想看到马甲线,男性体脂率应该在15%以下,女性在25%以下。”

据益高健身教练赵诚介绍,有氧训练往往都是在30或40分钟以上,例如跑步、游泳等。而根据每个人的体质不同,在刚开始运动的2-8周时间,身体处于恢复体能,提高基础代谢能力的阶段,体质不会明显下降。只要坚持,再加上饮食配合,过了这个时间,体脂水平就会开始下降。

“马甲线要经过长时间坚持锻炼。”邢玺凯介绍道,我们的腹肌由腹横肌、腹斜肌、腹直

肌等组成。腹横肌位于最深处,主要起到稳定躯干的作用;腹斜肌则掌管着我们转身等旋转类动作。而我们通常所说的八块腹肌、人鱼线、马甲线等指的是腹直肌。

坚持规范训练 几个月就能练成

卷腹是最常用的锻炼腹部肌肉的训练动作,可以灵活变换多种卷腹动作交替进行。因为除了一张瑜伽垫,不需要额外的器材,方便易行,不少人常常在家训练。而在大多数人印象中,最熟悉的卷腹动作就是“仰卧起坐”了,有人说道:“要想练出腹肌,拼命做仰卧起坐就可以了。”

对此,邢玺凯告诉记者,其实在专业健身训练中,很少做传统的“全起”仰卧起坐。因为仰卧起身时,当背部与地面呈45度夹角的瞬间,对腰椎会造成极大的压力。如果动作不够规范,很可能因此会伤害到腰椎,造成腰椎间盘突出等。此外,如果双手交叉放在头部后方,当发力不正确时,还会增加颈椎的压力。

邢玺凯建议更多利用上卷腹和下卷腹两个动作。上卷腹即采用平躺位,双手放在两耳侧,腹部发力,胸椎向前屈,让头部和双肩肩胛骨悬空抬高30°-40°即可,该动作来回重复。下卷腹又被称为仰卧举腿,同样采取平躺位,腹部发力,让双腿和盆骨悬空。上下卷腹过程中还可以适当加些翻转和侧屈动作,以锻炼腹内外斜肌,可以更加凸显马甲线。

“有些人做卷腹的时候腰疼,或者完全感觉不到腹部在用力,都是发力不规范的体现。”邢玺凯解释道,这可以通过呼吸训练来找到发力感,激活腹部肌肉,例如吸气时充分挤压腹部肌肉。

除了卷腹,还可以做些转体和侧屈的动作。例如采取站立姿势,一只手握住哑铃,身体向另一侧弯曲,以锻炼腹内斜肌和腹外斜肌,让腹部肌肉线条更加美观。此外,伴随着身体肌肉力量的加强,还可以到专

业健身房利用健身设备做更高难度的腹部肌肉训练。

“如果体脂在正常范围内,身体各项功能也正常,经过一个月的适应期,再加上两到三个月的训练期,一般就可以看到马甲线了。”邢玺凯说道,但是无论做任何动作,锻炼腹肌都是一个循序渐进的过程,千万不可心急,追求速成。

健身教练喊话 平板支撑不减肥

说到健身动作,最火的就是平板支撑,不少明星也非常热衷在社交平台晒出自己做平板支撑的照片。赵诚介绍道,平板支撑是一种类似于做俯卧撑的肌肉训练办法,在锻炼时采取俯卧姿,手臂弯曲支撑在地面,双脚蹬地,头、肩、胯、脚踝处于同一平面,腹肌收紧发力,眼睛看向地面。

赵诚表示,平板支撑被公认为是锻炼人体核心肌肉群的办法,尤其是腹横肌,可以增强躯干的稳定性。同时,平板支撑可以塑造腰腹部、大腿、小腿、臀部的线条,同时锻炼背部和肩部肌肉群,几乎可以全身性塑形。至今,平板支撑世界纪录由丹麦一位健身教练保持,保持该动作长达4小时28分钟,打破了中国特警队员4小时26分钟的世界纪录。

尽管如此,邢玺凯解释道,其实从专业角度来看,平板支撑只是检测身体肌肉力量的一种方式,而非训练方式,单纯依靠长时间坚持单一的平板支撑动作,并不能加强肌肉力量。

“如果想加强肌肉力量,可以慢慢尝试减少支撑点。”邢玺凯介绍道,通常平板支撑具有双脚和两侧手肘四个支撑点,训练过程中可以通过抬起一侧脚或一侧手肘的形式,减少支撑点,从而锻炼肌肉力量。

对于很多人期望通过平板支撑减掉腹部脂肪的想法,赵诚解释道,以标准姿势做平板支撑每小时大约消耗210打卡的热量,而消耗一斤脂肪需要3800多大卡热量。因此,通过平板支撑减肥的效果微乎其微。



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
山东省科普创作协会资助项目

养生堂 本期堂主:靳有鹏

警惕儿童病理性脱发

后天性脱发

后天性脱发就是出生后由于多种因素导致的脱发,包括非瘢痕性脱发和瘢痕性脱发两种,儿童以非瘢痕性脱发常见。

瘢痕性脱发

炎症性疾病或者物理化学因素刺激(热损伤,外伤,美发产品灼伤,辐射等)导致儿童头皮毛囊损伤,不能生成新的头发称为瘢痕性脱发。

非瘢痕性脱发

儿童多见,分为炎症相关性的和其他类型的。前者头皮出现红斑,脱屑,水泡甚至脓疱,但是好了之后还能长头发,比如头癣。后者头皮是正常的,包括:休止期/生长期脱发、斑秃、外伤性脱发、拽头发。

头癣:2-10岁脱发最常见原因,黑人多见。头癣是头皮和头发的浅部真菌感染所致,根据炎症反应的等级,表现为轻度红斑或脱屑;毛干断裂导致的小黑点样癣;头皮过敏反应出现的脓包癣。脓癣需要尽快治疗,避免永久性脱发。

斑秃:斑秃是无症状的局限性脱发,表现为头皮、眉毛、睫毛、四肢等处出现的圆形完全性脱发斑。脱发还可能导致整个头皮全秃或全身都秃(普秃)。斑秃时,头皮是正常的,无炎症反应和脱屑,脱发边缘的头发较短(大约3-6mm),非常容易拔除。斑秃似乎是一个机体对自己头发的“过敏”反应。在这种情况下,儿童呈圆形脱发,导致秃斑。通常,仅有几个斑秃时,完全恢复可能性非常大,但是,这种情况持续存在或恶化时,在脱发的部分,激素软

膏涂抹甚至激素注射是常见的治疗方式。不幸的是,如果脱发是广泛的,头发从新长出来较困难。

牵拉性脱发:是常见的外伤性脱发,常见于梳马尾辫或者多股辫的女孩,因为发型的长期牵拉导致毛干受损。

拽头发:幼儿、学龄期儿童及青少年常见现象。有的孩子是无意识的捻发造成的,有的孩子是因为心理压力、强迫症造成的。怎么与斑秃区分?首先,好发于头顶或者头发边缘,因为这些地方好拽。其次,脱发不规则,多为片状或带状,不是圆的。再者,脱发的地方不是全脱掉,而是头发变短了,都是暂留的发根,因为孩子不会把整根头发都拽掉。

休止期脱发:休止期的毛发脱落过早或者过多,后者某些因素(例如高热,严重疾病,手术或者某些药物的使用)可导致生长期的毛发提前进入休止期,3-5个月之后,这些休止期的头发脱落属于休止期脱发。

正常情况下,每天脱落40-100根头发,休止期脱发每天能在120-400根。正常人10-15%的头发处在休止期,休止期脱发时,超过25%的毛发处于休止期。休止期脱发重量小于50%,是暂时性的,不需要治疗。需要告知家长的是,脱发后头发每月生长大约1cm,恢复需要好几个月。

生长期脱发:某些因素选择性的作用于活跃的毛根结构,主要使处于生长期的头发脱落。多由于毒性化学性或物理性因素导致,进展快,几天或者几周就会导致90%的头发受累。最常见于全身化疗后,其他毒性物质,例如铅,砷,铊以及X线等均可能导致,该脱发时可逆转的,停止损伤因素后,毛囊在数周内科恢复增长。

相关链接

先天性脱发

先天性脱发是指先天发育性缺陷所致的无毛发或毛发稀少或少见。有的出生时就出现,有的生后不久才出现。可能合并牙齿、指趾甲的

异常。极少数到青春期时能恢复。因为可能合并其他系统的异常,先天性脱发需要去皮肤科进行详细的检查,明确疾病。