

几块钱弹力带 解锁高效居家健身

如今,健康生活理念深入人心,减重健身成为潮流。然而,对于工作繁忙的职场人士而言,“没时间、没场地、没器械”往往成为坚持锻炼的现实阻碍。事实上,一款结构简单、价格低廉的弹力带,便能够有效破解这一难题。它体积小、便携性强,且具备良好的抗阻训练效果,适合融入通勤间隙或居家生活。

弹力带属于抗阻运动器械,其核心优势在于提供“渐进式阻力”,即拉伸越长、阻力越大,能够充分刺激目标肌群。同时,其产生的阻力柔和可控,避免了自由重量训练中的惯性冲击,对新手和运动康复人群较为友好。此外,弹力带支持多角度发力,有助于激活深层小肌群,提升关节稳定性与身体控制力。长期坚持,不仅能增强肌肉耐力,对于改善圆肩驼背等不良体态亦有积极作用。

市面上常见的弹力带主要分为三类。环状弹力带适合下肢及臀部训练,如深蹲、侧步走等;条状弹力带适用于全身各部位,便于调节长度,尤其适合训练胸、背、手臂;带把手型则可模拟哑铃动作。建议初学者选择中低阻力型号,待力量增长后再逐步升级。选购时务必关注材质的耐用性,避免使用中发生断裂危险。

科学使用是保障效果的前提。使用前需确认固定点牢固,手持部位抓握紧实,防止回弹伤人;训练中应保持核心收紧、背部挺直,避免代偿发力导致的运动损伤;动作节奏应缓慢可控,尤其需控制回弹速度,充分感受肌肉的发力与拉伸。

针对职场人群常见的颈肩劳损、腰背酸痛及关节僵硬等问题,推荐尝试以下三个实用动作。

其一,中立位外旋(招财猫式)。将弹力带固定于门把手或脚底,屈肘90度贴紧身体,缓慢向外旋转前臂至最大角度,感受肩胛骨收缩。该动作能激活肩袖肌群,稳固肩关节,适合长期使用鼠标的人群。进阶版可增加负重幅度。

其二,蚌式开合与螃蟹步。侧卧屈膝,双脚并拢,像贝壳一样打开双膝;或套上环状带横向往行走。这两组动作能有效强化臀中肌,稳定骨盆和髋关节,不仅能缓解腰痛,还有助于优化腿部线条。

其三,“米”字型抗阻训练。将弹力带套在脚踝处,脚尖朝不同方向(前、后、左、右、斜向)对抗阻力做动作。这有助于提升踝关节的稳定性与灵活性,降低运动中崴脚的风险。

每个动作建议每组12次,每次训练完成3~5组。健身贵在坚持,合理利用碎片化时间,借助弹力带进行规律性训练,不仅能缓解肌肉疲劳,亦有助于体质提升。训练过程中如遇不适,应及时停止并咨询专业人士。

(据“科普中国”微信公众号)



AI制图

本版组稿 杜营营

谷雨时节话养生



4月20日是春季的最后一个节气——谷雨。在中医看来,随着降水增多,湿度攀升,许多疾病容易在这一时期“找上门”,养生防病应以健脾祛湿为重,辅以疏肝理气、温和养阳。

新华社发 朱慧卿 作

走出抑郁症认知误区:

抑郁症不是“矫情”,而是需治疗的疾病

临床诊疗中,不少抑郁症患者因家人和大众的误解承受双重痛苦,甚至延误治疗。当前,我国抑郁症患病人数逐年攀升,但公众认知仍有诸多偏差,“矫情”“脆弱”等标签成为患者求助的阻碍。厘清认知误区,科学认识抑郁症,是帮助患者走出阴霾的关键。

临床中常见四大认知误区,需逐一澄清破除

误区一: 抑郁症是“心理问题”,无需医疗干预。很多人认为抑郁症只需自我调节、他人开导即可好转。实则抑郁症有明确的生理病理基础,患者大脑神经递质系统功能失调,如同糖尿病患者胰岛素分泌不足,仅靠心理疏导难以纠正,必须进行专业医疗干预。

误区二: 有抑郁情绪就是抑郁症。正常的抑郁情绪有明确诱因、持续时间短,可自行缓解;而抑郁症是疾病,核心症状为持续两周以上情绪低落,伴随兴趣减退、睡眠障碍等,严重影响生活,需专业医生确诊。

误区三: 抑郁症患者都会“哭丧着脸”。“微笑抑郁症”较为常见,患者表面乐观,实则被低落绝望情绪包裹,因害怕偏

见隐藏感受。这种隐性症状更易被忽视,潜在风险往往更高。

误区四: 治疗抑郁症只需“吃药”,副作用大不如不吃。规范治疗多为“药物+心理治疗”结合。临床抗抑郁药副作用温和可控,初期不适,通常在1周至2周内可缓解,患者擅自拒药或停药会加重病情,增加复发风险。

科学认知: 抑郁症是需规范干预的疾病

从医学角度看,抑郁症是常见精神心理疾病,以持久心境低落为核心,与遗传、神经生物学、心理社会因素相关。它并非“意志薄弱”,如同高血压、糖尿病,需及时规范治疗,越早干预,疗效越好、复发率越低。

正视抑郁症,摒弃偏见护安康

抑郁症不可怕,可怕的是误解与偏见。身边人出现持续情绪低落、精力下降等症状时,不应指责“矫情”,应给予理解陪伴,鼓励其寻求专业帮助。

在此提醒市民,若自身或身边人情绪困扰影响正常生活,请勿拖延,及时前往正规精神卫生机构就诊,科学治疗才能帮助患者重拥阳光生活。②12

(周口精神康复医院 李振)