

## 腰部修炼手册，请收下～

——钟沃权

大家都知道，腰部是我们的中轴支撑，它承载着我们的躯干重量，它是由腰椎 5 节、骶椎 1 节、椎间盘以及肌肉若干构成的。它的特点是与生俱来，并且可塑性强，但有一个目前医学界无法解决的 bug——那就是没有原厂配件可以更换。

我们腰部具有强大的可塑性，不同人的腰部可谓是“燕瘦环肥”，有人拥有着粗圆的“水桶”腰，有女士们日夜追求的“A4”腰，也有像体操运动员那样强壮的“梦想”腰，还有……拥有什么样的腰部，从某种程度上是可以由你选择的，但它又不像买东西那样简单获得，这里的选择意味着要付出，也就是我们说的修炼。

那么，我们腰部修炼有什么法则吗？有，并且很简单，这里介绍两大法则：“省吃”+“俭用”。

**第一法则：“省吃”。它包含两大精髓。**

第一、省吃东西，控制体重。

不同胖瘦的人上半身的重量可以相差 15-30 公斤，甚至更多，试想一下，你每天到晚上 15-30 公斤的重量去生活和工作，你的腰部能不难受吗？常年累月下来，能不出问题吗？

第二、省吃力，注意姿势。

经研究指出（如图 1），假设直立状态下我们腰部受力为 100%，躺下固然受力会减轻（平卧位 25%，侧卧位 75%），但是一般人在生活或工作中都会出现这样的姿势：坐位办公——140%的压力，弯腰前倾——150%的压力，弯腰搬重物（约 20Kg）——220%的压力，……



图 1：腰部压力比较图

所以从这个压力比较图来看，无论坐姿或站姿，尽量少弯腰前倾，更不要弯腰提重物，坐累了起来站一站或者走一走，也能减轻我们腰部压力的。

**第二法则：“俭用”。它也包含两方面内容。**

第一、减少去用。

从小到大，我们每节课的时间是多久呢？一般是 45 分钟左右，不超过 1 小时，这就是为了避免久坐，否则腰部很容易劳损。

中央电视台报道了美国哥伦比亚大学医学院的最新研究发现，研究显示，连续坐上一个小时以上，死亡风险会翻倍，所以，久坐不仅会损害你的腰，还可能危及你的命呢！所以，生活中一定要避免久坐。

第二、挑拣着用。

简单地理解就是挑“肥”拣“瘦”，例如搬东西，要选择轻的、你力所能及的物件来搬，如果能有工具/机器帮忙，你就不要徒手逞强了。当然这是种消极的防守，如果你希望生活中展示自己的腰部有多强壮，那就需要平常好好锻炼腰背肌了，怎么练呢，这里给大家提供两个有效动作——五点支撑和小燕飞。具体动作及特点见下图（图 2、图 3）及表格。



图 2：五点支撑



图 3：小燕飞

	特点	适宜人群
五点支撑	难度低	老少皆宜
小燕飞	强度大，同时锻炼项背肌	年轻人、柔韧性较好者

具体要求是动作坚持 5-10 秒/次，10-20 次/组，2-3 组/日，一共练习时间 15 分钟左右，长期坚持，可使腰背部肌肉逐步强大，腰部稳定性增加，腰椎老化速度减缓。

所以，对于腰部的修炼，希望大家记住几点内容：

第一，我们的腰部可塑性很强，修炼成什么样，完全取决于你自己；

第二，修炼的总法则就是要“省吃”+“俭用”，具体内容是：省吃东西、省吃力；减少去用、挑拣着用。

否则日后你的腰部出了问题，医生们也没有原厂配件给你更换，为了避免此种情况，大家就赶紧开始修炼吧，也希望大家到了老年的时候，依然“腰部强壮+生活美满”。