

体态矫正“神器”有用吗？

找到问题根源更靠谱

驼背、含胸、脖子前倾、骨盆前倾、高低肩……当下，越来越多人意识到自己有着各种体态问题，这既让他们在身体上感到不适，也可能在心理上感到焦虑。

为调整体态，一些人寄希望于“背背佳”等矫姿产品。“背背佳”对很多80后90后来说并不陌生，最近它又热了，这一次它的购买者以成年人为主。日前，“背背佳90天卖了一个亿”话题登上热搜。在有的电商平台“背背佳”旗舰店，热销成人款矫姿带销量超百万件。

不良体态问题是如何形成的？市面上的各种矫正体态的“神器”是否有用？正确的体态矫正方式是什么？



矫正体态要找到问题根源

“体态是一种结果和表象。”首都医科大学附属北京康复医院骨科医生郭峰表示，“本质上是力线不正。力线不正可能是天生的，也可能是长期伏案、不良坐姿等日常生活习惯导致的。”

记者了解到，多种品牌的同类型矫姿带在市场上热销，售价在几十元到几百元不等。

“背背佳”的产品说明显示，针对日常姿势不好、难以保持良好身形姿态的“非患者”用户，建议每次穿着控制在两小时以内，坚持使用后驼背情况通常会慢慢改善。

但是，“背背佳”类矫姿带的使用体验因人而异。有网友认为很勒、不舒服，脱下就没用，是“美丽刑具”和“智商税”；也有消费者表示，坚持使用是有效果的，可以让人养成良好的习惯；还有人认为这种产品只是一种辅助，不能过于依赖。

“背背佳”这类产品其实也是在矫正力线，它的作用在于提醒和限制使用者的姿势，但是单纯靠这个来实现矫正是不大可能的。”郭峰说，“还是要去专业机构做一下评估，找到自身问题的根源在哪里，才能有针对性地去解决，盲目跟风用某种方法并不可取。”

需进行正确的体姿训练

首都医科大学附属北京朝阳医院骨科主任医师刘玉增在接受采访时表示，驼背、圆肩、头颈前探等常见的不良体态，如果放任不管会产生一系列危害。

“例如，肩颈僵紧会导致体态变差，不良体态又会加重肩颈的僵紧，产生恶性循环；颈部深层肌群紧绷，颈部肌肉劳损会引发头痛；肌肉顺应性减低，导致呼吸不畅；长期慢性劳损，增加脊柱各部分的压力，长期可能导致脊柱变形，进而产生长期的腰背痛。”刘玉增说。

刘玉增也认为，矫姿带并非解决姿势问题的根本方法，要真正改善体态，需要进行正确的体姿训练和调整，通过加强核心肌群、改善肌肉平衡和灵活性等方式逐步调整身体姿势，形成良好的习惯。长期坚持正确的体姿训练和行为习惯，才能有效预防姿势问题，并提高整

体健康水平。

在某些疾病状态下，体态问题可能会更加严重，例如脊柱侧弯、退行性腰椎间盘突出疾病、脊柱骨折、强直性脊柱炎、椎管狭窄等。这类问题会对健康造成显著影响，需要及时进行评估和治疗。

“当然并非所有的体态问题都需要纠正，一些轻微的体态偏差、个体自然的体态特点、随着年龄增长出现的体态变化等情况，盲目去纠正可能反而会适得其反，导致不必要的担忧和治疗。”刘玉增提醒道。

运动能增强肌肉力量改善体态

很多人关心的一个问题是，通过选择合适的运动方式并加以坚持，以及在日常生活中保持良好的姿势，能否让体态变好？答案是肯定的。

记者查阅资料发现，多位医学专家认为，运动可以增强肌肉力量和协调性，从而改善体态，现在很多都市白领出现腰酸背痛等问题，与缺乏运动脱不开关系。

瑜伽教练田纳的经验或许可以给普通人提供一些参考。田纳曾因背部长期疼痛去医院检查，被诊断为脊柱侧弯。就她当时的情况而言，医生难以判断病因是先天还是后天所致。在医院进行了大半年的理疗、牵引、推拿等治疗后，她的疼痛得到了部分缓解。

“我是先有疼痛，然后才发现自己的体态有问题的。”田纳说。当时她所工作的俱乐部里有不同类型的运动方式，医生建议她不要进行太剧烈的运动。经过一段时间的摸索，田纳找到了适合自己的运动体系，并进行了系统性的学习。每次运动过后，她的疼痛问题都能得到更好的缓解。

长达20多年的刻苦运动，让田纳成了受益者，疼痛问题慢慢消失，在后来的检查中，她的脊柱也已经恢复到了正常的曲度。在她看来，体态是身体可以养成的习惯，坚持锻炼可以让肌肉形成记忆——这种肌肉惯性可以从运动延伸到日常生活中。

“运动让身心都变得更加健康，健康是第一位的，体态变好是自然而然发生的事。”田纳说。

据工人日报

跑步的5个坏习惯 你有吗？

跑步是一项简单、方便、有效的健身运动，然而，不正确的跑步姿势会引起机体骨骼和肌肉的损伤，你有没有下面这些跑步的坏习惯？

①“快热型”跑步前不热身

充分热身可以使机体快速达到跑步需要的运动状态，避免抽筋与肌肉拉伤，还能促进血液循环，缓解运动可能带来的肌肉酸痛、关节运动不畅等问题。

②“随意型”跑步着装太随意

跑步的装备非常重要。跑步者尽量穿着舒适、有利于排汗的运动衣，并准备一双合适的鞋子。

购买鞋子，应该在下午或者傍晚前往专业跑鞋店购买，穿着自己常穿的袜子试鞋。要做到鞋子前端不顶脚，配备专业鞋垫，足弓处完美贴合，有减震鞋底。

③“硬扛型”跑步纯靠毅力坚持

突然过快、过猛跑步可能会带来骨骼肌或关节损伤。

有研究表明，普通人可通过将每周跑步总里程限制在65千米以内来减少损伤。超过20千米的跑步最好每14天1次。大多数人跑步每周最好不要超过4天，余下的1~2天可以进行其他运动(即交叉训练)。

④“骤冷型”跑步后立刻休息

跑步后不应立刻坐下休息，应做一些类似热身的拉伸运动，使骨骼肌缓慢恢复，消除疲劳，同时也能维持回心血量，保证运动后的安全。

⑤“牛饮型”跑步后大量饮水

跑步后如果大量饮水，除了可能引起短暂的肠胃不适外，更有可能引起机体内电解质的紊乱，严重者可能会出现头晕等症状。正确的补水应当是循序渐进的，并适当补充盐分。

据健康中国

研究表明 散步对减少下背痛复发 效果显著

澳大利亚麦考瑞大学科学家开展的一项最新研究发现，有下背痛病史的成年人如果经常走路，其背痛不复发的持续时间几乎是不散步者的两倍。这一发现可能对治疗下背痛产生重要影响。相关论文发表于最新一期《柳叶刀》杂志。

下背痛是指背部肋骨下缘以下的部分疼痛，通常发作于第四和第五腰椎或第五腰椎和第一骶椎间，也有很多人称之为“腰痛”。全世界有8亿人患有下背痛。下背痛很容易反复发作，一次发作恢复后，70%的人会在一年内复发。目前的背痛管理和预防措施将锻炼和指导相结合，但某些形式的锻炼成本高昂且需要专业辅导，效果往往不尽如人意。

相比之下，散步或徒步行走很容易实施且成本效益高。在最新研究中，麦考瑞大学脊髓疼痛研究小组开展了一项临床试验，旨在确认步行能否作为一种有效的干预措施。

团队跟踪了701名最近康复的下背痛患者，将他们随机分成两组：一组执行个性化的步行计划，并在6个月内接受6次指导课程；另一组则作为对照组。研究人员根据参与者的加入时间，对他们进行了一到三年的跟踪调查。

与对照组相比，干预组下背痛复发的次数更少，两次发作之间间隔的平均时间更长，中位数为208天，而对照组仅为112天。研究表明，这种简单易行的锻炼方式对背痛患者大有裨益。

团队目前并不清楚步行为何会对减少背痛复发如此有效。他们解释说，可能的原因是步行时身体轻柔的振荡运动加强了脊椎结构和肌肉的韧性，缓解了压力，同时释放出让人感觉良好的内啡肽。当然，走路也对心血管健康、骨密度、体重有益，且能改善心理健康。

据科技日报