

最近，“亚洲蹲”火遍网络，可真没啥健身效果—— 有一种健身叫“深蹲”

□记者 崔宏远 通讯员 刘群

■受访专家：

辛玉甫

河科大一附院新区医院康复医学科主任

■提要

站累了，双腿自然分开蹲下，一瞬间，腰背和双腿的酸痛感就缓解了，别提多舒服了。

蹲，再常见不过的动作了。不过，在欧美人眼里，这个动作成了一项高难度技能，还被赋予了一个专有名词“亚洲蹲”，它的好处也罗列了一箩筐。

究竟什么是“亚洲蹲”？它真的有那么多健康好处吗？到底怎样蹲才有健身效果？记者采访了我市权威专家，我们一起来看个清楚，学个明白。

4 深蹲才是真的健身蹲

难道“亚洲蹲”就没有一点好处吗？

有的，能自然蹲到底，至少能证明你的关节和肌肉柔韧性都不错。

同样是蹲，经常听说的深蹲怎么就是健身运动了？难道还不一样？

这还真的不一样。辛玉甫介绍，一次标准的深蹲，可以训练全身多处肌群，如臀、腿、背等，经常做深蹲锻炼，可以达到增肌、减脂、塑形的目的，让人看起来更挺拔，身体协调性更好，甚至说它是训练动作中“最有效”的动作也不为过。而且，它不需要什么场地器械，在家空手就能做。

为什么说得这么肯定，因为记者本人每天也在做哦。来，看着下面的图解，一起试一下吧。

1 “亚洲蹲”是最朴素的蹲姿

“亚洲蹲”，它的标准动作是：在全脚掌着地的情况下，下蹲到最低处，大小腿完全折叠靠拢，臀部靠近脚跟。

试一下，您能做到吗？

怎么样，是不是感觉似曾相识？没错，这所谓的“亚洲蹲”，就是街头巷尾、广场路边随处可见，甚至公厕必备的最朴素的蹲姿。

为什么这个姿势在网上这么火？因为很多外国人做不到。

根据外媒一项调查称，只有13.5%的美国人可以做到“亚洲蹲”，而其中不是美籍亚裔就是瑜伽达人。

2 “亚洲蹲”对关节的灵活性要求高

“亚洲蹲”真的那么难吗？

辛玉甫介绍，要完成“亚洲蹲”，需要髋关节、膝关节、踝关节具备灵活性和协调性，还要身体多组肌肉配合，任何一方面出现问题，都会导致做不成“亚洲蹲”。

踝关节尤其重要，如果灵活度不够，蹲的时候，容易出现踮脚尖的情况，硬要脚跟着地的话，身体自然就会后仰倾倒了。

“其实，不管什么人种，经过训练，大部分人还是能够完成这个动作的。”辛玉甫说，一般来看，欧美人肌肉厚，髋、踝关节较僵硬，这样蹲的动作确实有难度，不过，只要没有髋关节、膝关节、踝关节以及腰椎等病变，或是腰背、腿部肌肉疼痛，都可以通过训练完成这个动作。

3 “亚洲蹲”对健康基本没什么好处

真的如国外健身论坛上所说，“能够拉伸大腿、锻炼腿部肌肉、促进排便”吗？

在公布答案之前，您不妨先问自己几个问题，“蹲着站起来，有没有感觉头晕眼花？”“经常蹲，腿麻吗？”“蹲下去，起来的时候膝盖疼吗？”

毫无疑问，这三个问题的答案都是肯定的。

辛玉甫说，“亚洲蹲”所谓的健康好处，不过是网友们的臆测罢了，并没有明确的研究成果支持，更何况也不是正规的锻炼方法。

从运动医学上来说，这种下蹲会使膝关节负重过大，经常下蹲会损伤膝关节，临床上经常见到，因长期下蹲造成膝关节损伤的中老年患者；其对人体血液循环和血压也有影响，尤其是久蹲之后突然起身，导致血压大幅波动，容易引发意外；经常蹲还容易引发静脉曲张。

靠墙深蹲

它不挑人，膝关节不太好，或是下蹲能力差的人，都可以轻松做，尤其适合老年人。

具体动作：

- ①在家里找一面空墙，背向站立，双脚打开与肩同宽，脚尖向前
- ②膝盖弯曲，腰背贴紧墙壁，膝盖朝向第二脚趾方向，小腿与地面保持垂直

一般每次根据个人身体情况，保持30秒至2分钟即可，每天锻炼3次至6次

年轻人或是身体素质较好者，可以加大难度，让大腿逐渐与地面平行

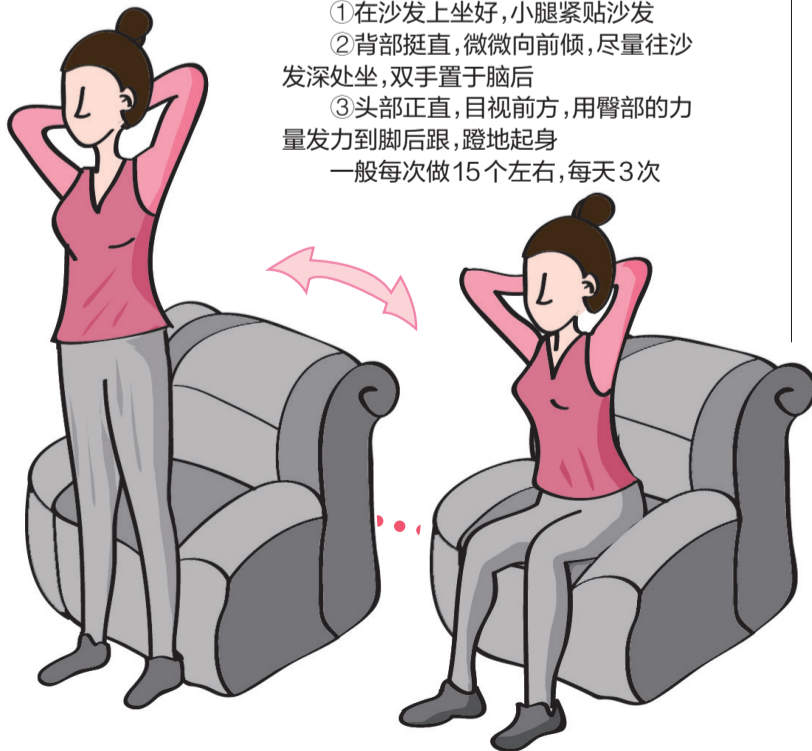
绘图 茜文

沙发深蹲

它很安全，不会让身体受伤，它无痛，即使锻炼完，第二天双腿也不会出现酸痛的感觉，尤其适合中老年人。

具体动作：

- ①在沙发上坐好，小腿紧贴沙发
 - ②背部挺直，微微向前倾，尽量往沙发深处坐，双手置于脑后
 - ③头部正直，目视前方，用臀部的力量发力到脚后跟，蹬地起身
- 一般每次做15个左右，每天3次



哎呦 腿抽筋儿了 扳、伸、按、敷可快速缓解症状

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

■受访专家：

吕建周 河科大二附院神经内科二病区主任、主任医师

近日，一则“你经历过这样的‘纠结’吗”的消息，刷屏朋友圈。该消息称，冬日里，很多人的腿部肌肉都“纠结”过，没错，就是“腿抽筋儿”，突然发作时，好像腿要“逃离”身体似的，好不尴尬，这也引起了网友们的过往“经历”吐槽。

回想一下，谁没有腿抽过筋儿呢。可你想到到底是什么原因吗？对健康有影响吗？该如何紧急处理？来听听专家的解析和支招吧。

抽筋儿是肌肉痉挛了

腿抽筋儿，有人说是缺钙引起的，补点钙就没事了；有人说是腿受凉引起的，要注意腿部保暖；还有人说，腿抽筋儿是因为肌肉累抽了，歇歇就好了。

腿抽筋儿到底是什么原因？

吕建周介绍，腿抽筋儿，严格来说是腿部肌肉发生了痉挛。肌肉运动正常的程序应该是这样：大脑对神经中枢发出指令，由运动神经传达给肌肉，肌肉收到后再照做，完成各种动作。这个过程中，任何一个环节出现问题，都可能导致肌肉发生异常收缩。

又冷又累最容易腿抽筋儿

“晚上睡觉抽筋儿，寒冷加疲劳是最常见的原因。”吕建周说，人在寒冷时，大脑会发出信号让全身骨骼肌阵发性收缩，以产生更多的热量维持体温，一旦遇到寒冷刺激，很容易发生痉挛。

肌肉长时间工作产生疲劳，抽筋儿只是它的表现形式。就像我们在长时间游泳时，肌肉疲劳加上冷水的刺激，抽筋儿很自然就发生了。

抽筋还可以在运动完之后数小时才发生，如果你晚上暴走或是疯狂地逛商场，半夜又将小腿伸出被子，被抽筋儿抽醒也就不那么意外了。

多种病症会让腿部肌肉“纠结”

如果你挑食，又不好动，有可能是缺钙、缺镁、缺钾了；如果睡觉时长时间保持某种姿势，腿部静脉受压，回流受阻，造成血流淤滞，达到一定程度时会引起腿部肌肉痉挛，血脂高了也容易引起夜晚腿抽筋；侧身睡觉时，腰部有疼痛感，还容易腿抽筋，要当心患上椎间盘突出症、坐骨神经痛。

此外，脑血管病、帕金森病等也会导致腿抽筋儿。如果睡觉时经常出现不明原因的腿脚抽筋儿，最好及时到医院检查一下。

扳、伸、按、敷可快速缓解

出现腿抽筋儿，不妨试着用手扳住前脚掌，并用力伸直抽筋的腿，拉长肌肉，抵抗痉挛，可以较快地缓解症状。

还可以用手指按压委中穴、承山穴，或是用手按揉、轻叩小腿肌肉。严重者可用热毛巾敷于腿肚处，促进肌肉的血液循环，缓解痉挛。