



# 拉腿筋， 缓解腰臀疼

## 受访专家

北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩

生命时报记者虞晔

身体筋膜组成了一张紧密的网络，具有“牵一发而动全身”的特性，导致不同部位的疼痛也相互连通。美国《瑜伽杂志》官网指出，腿筋紧绷可从其他身体部位的反应中看出迹象，当下背部（腰部）、臀部及膝盖紧绷疼痛，或许意味着该拉伸腿筋了。

人们常说的“腿筋”其实是腘绳肌，位于大腿后侧，主要功能是伸直髋关节、屈曲膝关节，帮助人体在行走、跑步、跳跃等动作中保持稳定。北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩介绍，久坐、长时间保持同一姿势、缺乏运动、运动过度、肌肉或关节损伤等，均可能导致腘绳肌紧绷。腘绳肌紧绷会使腰椎压力增大、臀部肌肉受到牵连，影响膝关节稳定性和运动轨迹，从而引发腰臀膝疼痛。

腰臀膝疼痛并不少见，要想知道其是否与腘绳肌有关，可尝试通过拉伸测试进行判断：站在床边，把一侧腿伸直抬起，搭在床上，保持拉伸腿不动，上半身缓慢前倾增加拉伸感，若拉伸后感到腰臀膝部位的疼痛有所减轻，那么疼痛很可能与腘绳肌紧绷有关。

腘绳肌紧绷还会影响日常活动的灵活性，增加受

伤风险。久坐族、腿部长时间保持同一姿势的工作者（如司机）、年龄较大人群，更需要重视腘绳肌的锻炼。《瑜伽杂志》官网推荐居家练习以下三个动作，帮助放松腘绳肌、缓解腰臀膝疼痛。

**弹力带辅助收紧腘绳肌。**坐在瑜伽垫上，一条腿伸直，另一条腿向大腿内侧屈曲；用一弹力带套住伸直腿脚底，双手拉住弹力带两端，保持背部挺直；弹力带拉紧的同时上半身缓慢前倾，至腿外侧产生紧绷感；坚持15~30秒，换另一条腿重复动作。

**坐姿向前折叠。**坐在瑜伽垫上，双腿伸直并拢，双手分别放在两膝盖外侧；保持背部挺直，上半身缓慢前倾的同时双手沿腿部外侧向前移动，尽量让双手触碰到脚踝，无法做到时可适当屈膝；坚持15~30秒。

**站立前屈。**站立，双脚与肩同宽；吸气，双手举过头顶，呼气，身体慢慢向前向下屈曲，尽量让双手触碰到地面，做不到的话可适当屈膝；坚持15~30秒。

完成以上三个动作为1组，建议重复3~5组，每周练习3~5次。训练时，尽量做到动作规范，避免过度拉伸，具体练习强度和频率可根据个人身体状况和感受进行调整。

苏浩表示，要想减少腰臀膝疼痛，除了拉伸腘绳肌，日常还应减少久坐，注意纠正不良坐姿，同时做好下肢保暖。必要时可用热水袋适当热敷，以改善腿部僵硬状态。

生命时报官方网站

# 老人枕头别高于12厘米

很多老人睡觉喜欢用高枕头，有时甚至会将两个枕头叠在一起睡。但“高枕无忧”在这里并不适用。近日，一项发表在英国《欧洲卒中杂志》的新研究发现，使用过高的枕头可能诱发卒中。

该研究共纳入106位参与者，平均年龄49岁，其中一半为2018~2023年在日本某综合卒中中心接受治疗的自发性椎动脉夹层（导致脑卒中的危险因素之一）患者，另一半为罹患其他疾病的对照组。日本国立循环器官疾病研究中心等机构的研究人员调查了受访者的枕头高度，并将其分为3类：小于12厘米、12~15厘米（高枕）、大于15厘米（极高枕）。结果发现，患者组中，34%的受访者使用12厘米以上的高枕，而对照组只有15%；前者使用15厘米以上极高枕的比例为17%，后者为1.9%。统计结果显示，约10%的自发性椎动脉夹层和使用高枕头有关。

但枕头选得太低也不好。过低的枕头会让头部过分后仰，导致张口呼吸，进而引发口干舌燥、咽喉疼痛和打呼噜等症状，还会因供血不均衡，造成鼻黏膜充血肿胀，影响呼吸，引起眼睑和脸部水肿。哮喘、肺病、心脏病患者尤其要注意，枕头高度不宜过低。

那么，究竟什么样的枕头才合适？下面给大家介绍几个选购要点。

**高度。**从医学角度讲，合适的枕头首先要能维持颈椎正常的生理曲度，过高会导致颈椎曲度变直，过低会导致颈椎反弓。具体高度可以根据自己平时的睡姿

来选择，原则就是让颈椎和胸椎、腰椎呈一条直线。若习惯平躺，躺下时枕头高度约为一拳头；若习惯侧卧，躺下时枕头高度约为自己一侧的肩宽。胃食管反流患者比较特殊，建议选用15~20厘米的枕头，让头高于胸，形成食管与胃的高度差，利用重力防止胃酸反流。

**软硬。**枕头过硬会导致颈部肌压力过大，引起肌肉僵硬或损伤，过软将使脊椎不能保持正常生理弯曲，长期容易引起颈椎不适或颈椎病，影响睡眠质量。软硬适中、契合头颈部弧度的枕头才能给头部和颈部提供合适托力，起到放松颈部的效果。

**款式。**扁平型枕头生产制作比较方便，是家里较常见的，日常使用时，很容易让颈部悬空。传统中式方型枕头会将头部抬得很高，导致颈部前倾，也不推荐使用。元宝型枕头中间低、两端高，是常见枕型中较舒适的一种。

需注意，**枕头支撑的是颈部和头部，所以不宜太小，宽度至少与肩部齐平，最好比肩宽，不宜小于30厘米。**

枕头也是有寿命的，使用超过3年，弹性就会变差，容易变形，不能支撑人体正常的生理弯曲。枕头用久了还会残留大量汗渍、头屑、皮脂、细菌、螨虫、灰尘等，容易引发呼吸道或皮肤疾病。所以，枕头若出现变形、有异味等问题，应及时更换。

北京老年医院神经内科主任、主任医师刘晓红  
生命时报官方网站

## 受访专家

北京中医药大学东直门医院脑病一科主任  
医师万继峰

环球时报健康客户端  
记者徐磊

天气日渐炎热，困意如影随形，美国梅奥诊所研究发现，经历了一上午的工作和生活，如果能在中午小睡一会儿，不仅能改善情绪，还有助增强记忆力。英国伦敦大学学院研究则发现，有午睡习惯的人大脑更健康、脑容量更大，相当于将大脑衰老推迟了3~6年。但如果午觉没睡好，可能会适得其反。近日，哥伦比亚《时代报》发表文章，总结了优质的午睡应该符合三个条件。

### 1 选好时间 >>>

不要在下午3时以后午睡，否则会干扰夜间睡眠。北京中医药大学东直门医院脑病一科主任医师万继峰接受“环球时报健康客户端”记者采访时表示，睡午觉自古就是我国的一种养生方式。中医认为午时（11时~13时）是阳气最盛、阴气开始生长的阶段，如果能休息一会儿，可以平缓地度过这个交接期，有利于人体阴阳平衡。建议中午吃完饭后20分钟左右就准备午睡，这样可以使气血集中在胃部，有利于消化。如果没有睡意，可以闭目养养神。

### 2 打造环境 >>>

最好选择一个安静、黑暗、温度舒适、不易被干扰的地方打盹。万继峰表示，现在天气炎热，有人午睡时会把空调温度调得很低，有人热得满身大汗也要硬扛。从西医角度看，过冷或过热都会导致自主功能神经失调，引起血管功能障碍，一方面让人难以入睡，影响机体功能恢复；另一方面血管收缩后，可能会使自主神经功能失调、血压升高、引发心脑血管疾病等。从中医角度看，过冷或过热都会导致气血运行不畅。因此，建议午睡时给自己营造一个不冷不热的环境，气温维持在22℃~26℃，注意空调、风扇都不要直吹。

午睡时，侧卧是最推荐的姿势，如果条件不允许，建议靠在椅子上，但注意头部不要过度后仰，否则容易压迫神经。最好不要趴在桌子上睡，这种姿势下，颈椎过度屈曲，容易引起颈部不适，甚至出现肌肉痉挛，时间长了还会压迫上肢，导致尺神经受损，导致上肢麻木。

### 3 控制时长 >>>

美国国家航空航天局和美国国家安全委员会研究表明，理想的午睡时间应该是26分钟左右。美国疾病预防控制中心给出的建议是15~30分钟。万继峰表示，午睡时间以30分钟左右为宜，超过90分钟容易增加中风风险，达到两小时可能增加痴呆风险。长时间午睡可能导致一种称为睡眠惯性的异态睡眠，即睡醒后出现暂时头脑昏沉、情绪下降，同时可能扰乱睡眠节律，让人夜晚难以入睡、第二天难以早起，长此以往形成恶性循环，导致慢性睡眠问题，进而增加糖尿病、抑郁症、肥胖症、心脏病等疾病的发生风险。

睡醒后，建议马上起来，不要觉得还有时间就多躺一会儿，这样反倒容易疲劳。因为此时身体是静止的，但大脑已经开始活动，其代谢的产物无法排出去，可能引起大脑神经功能紊乱。醒来后，可以喝点水，活动一下，让自己尽快清醒，但注意不要喝太多浓茶、咖啡等来提神，以免影响夜间睡眠。

生命时报官方网站

午睡让大脑衰老推迟3—6年  
优质午休具备三个特点