



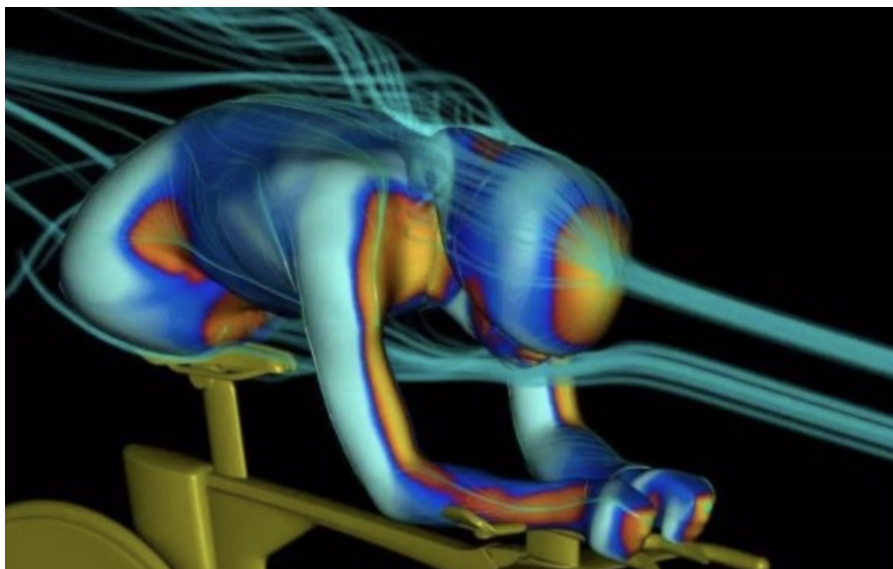
 孙悦礼，骨科医师 | 临床研究 | 公路车 | 手绘科普

最近，环西班牙自行车赛进行到最激烈的第二周。

我是重度的自行车爱好者，除了每周自己会出去“刷刷路”，还会通过比赛直播去学那些职业自行车手的骑行姿势。



如果充分利用好空气动力学原理，自行车手在骑行中可以避开很多风阻，甚至还能“让风成为加速的朋友”。所以，职业车手的骑车姿势会和小黄车的“淑女车骑法”是不太一样的。车手们会收紧肩膀，夹紧手肘，拱起背部，收紧核心，把自己变成「长枪」，直直的穿透前方的空气。

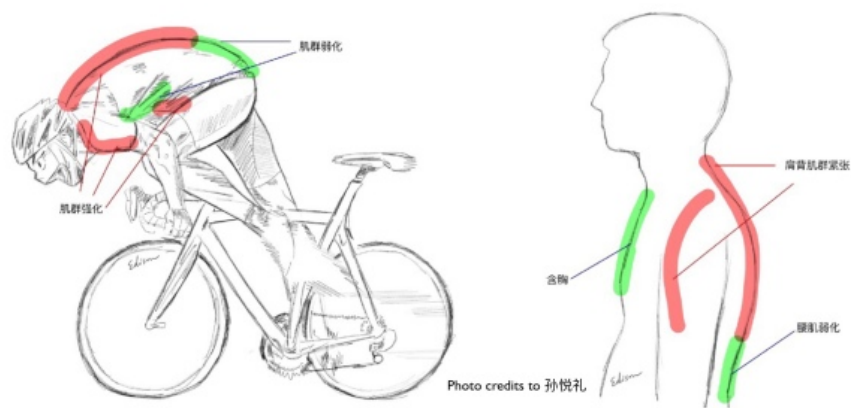


这样的姿势可以说是很节能了，这也是职业自行车手可以在 3 周的大环赛里保持 40+km/h 的巡航速度每天骑 100-200km 的重要原因之一。



我在纽约学习生活的时候，基本每天都会早起刷个 30km 再去实验室，周末还会约上俱乐部的朋友一起骑个 100+km 挑战一下自己。但久而久之，我发现自己的体态在发生一些变化，尤其在骑车时和正常站立时对比明显，而其他车友的身体也有类似的改变。

保持全力骑行的姿势时，收紧肩膀可以牢牢把控住车把，胸肌和背肌在前后同时收紧，这样上半身在车上非常稳定，在骑行时候会觉得车手很强壮。但当我们下车之后，这些骑车时候所必需的肌群就会因为派不上用场而放松休息了。



因为习惯了收紧肩膀和含胸的姿势，我们在日常站立时都会不够挺拔，肩膀还会略微往前收，临床上把这种体态称为「圆肩」（Round shoulder）。

虽然骑车只是一个很小众的特例，但在日常生活中，许多伏案低头工作的学生上班族在用电脑看手机时候，也都会采用这种“空气动力学姿势”。

为什么呢？

当然因为舒服啊。

不过，久而久之，这些姿势真的会给体态带来了很严重的改变。

所以，今天我就专门来整理一些“舒服”却有**毒的姿势**，这些姿势广泛存在于我们日常生活的细节中，潜移默化中影响我们的骨骼肌肉，最后改变了我们的体态。

### 人躺人爱的「葛优瘫」

忙了一天的你，下班回家窝在沙发里等吃饭，这时候还有什么姿势比「葛优瘫」更舒服更放松呢？

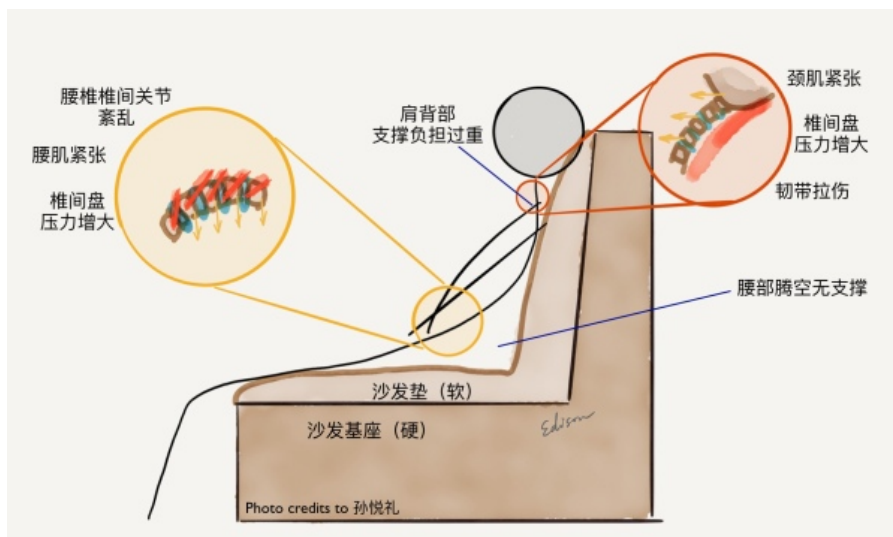


万万没想到的是，你这种图舒服的「瘫法」，会长期积累给你的腰部肌肉和颈椎带来压力。

如果这种「瘫法」一开始会让人不舒服，那它就不会拥有如此广泛的「群众基础」。

为什么呢？还是照例画个力学示意图再来讲原理吧。





「葛优瘫」的时候，其实你的腰部是毫无支撑的，是腾空的。

为了让腰椎在这个姿势时候不会因为重力往下坠，腰椎附近很多韧带和肌肉都会收紧，抵消重力对腰部的吸引。当这些肌群开始疲劳了，腰部就没办法支撑起身体，腰椎滑动压迫刺激到附近的神经，就会腰痛了。

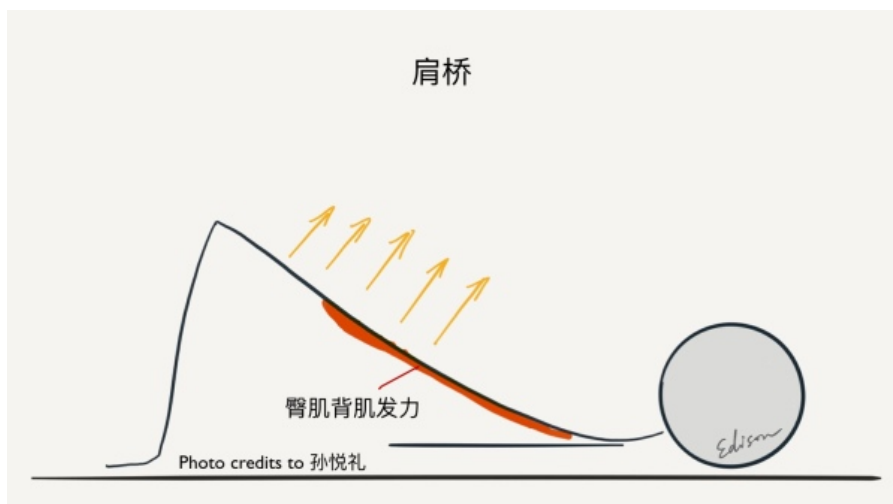
为了让「葛优瘫而不倒」，紧贴沙发的颈肩部就要承担更大的负担。那么细小的颈肩部想要和沙发垫产生足够的摩擦力来阻止上半身往下滑，就需要有很大的压力让颈肩部压在沙发靠背上。如果把肩背部调节到正常坐姿的中立位，这个姿势就相当于你低着头并在你的脖子上挂着一个很重的杠铃一样。额外的压力会造成颈椎内部应力分布过大，颈部肌群紧张，甚至会造成韧带拉伤。

如果你沉迷「葛优瘫」无法自拔，你会发现，突然让你纠正回正确的坐姿，你反而会很不舒服。这是因为保持「葛优瘫」的腰肌时常发力成为了习惯，而保持正确坐姿的腰肌却被身体遗忘而开始弱化了，所以很难激活它们来维持正确的坐姿太长时间。

在「葛优瘫」向「坐如钟」转变过渡期间，我们需要做一些简单的锻炼来加强核心和臀部肌群，再充分拉伸下背部。

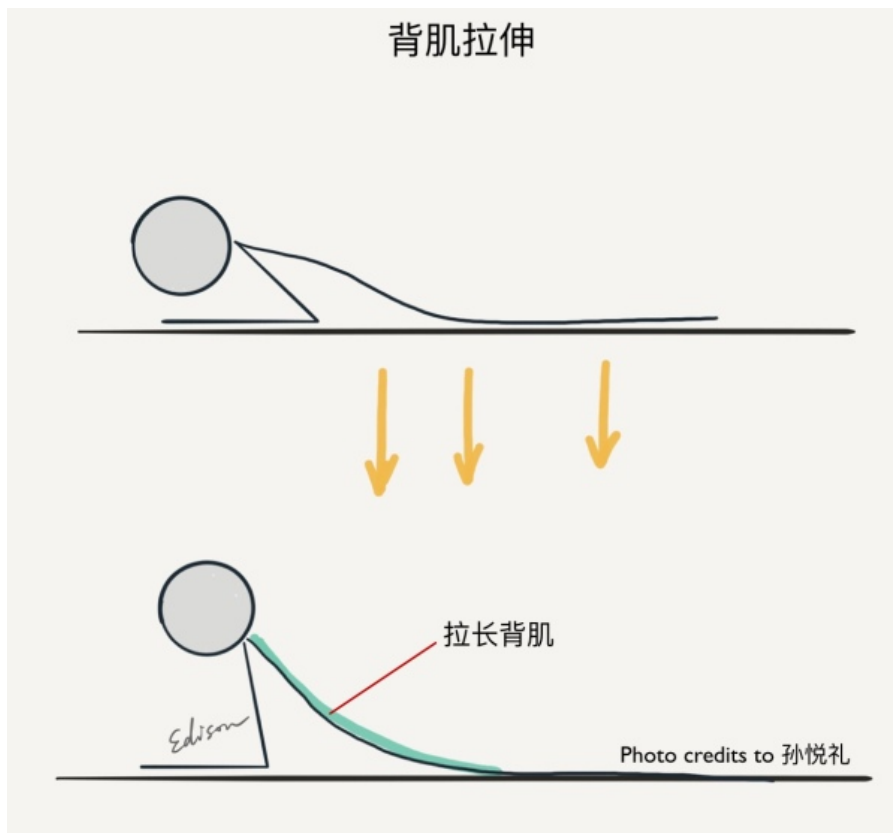
常用的方法有肩桥、拉背和平板支撑。

- 肩桥

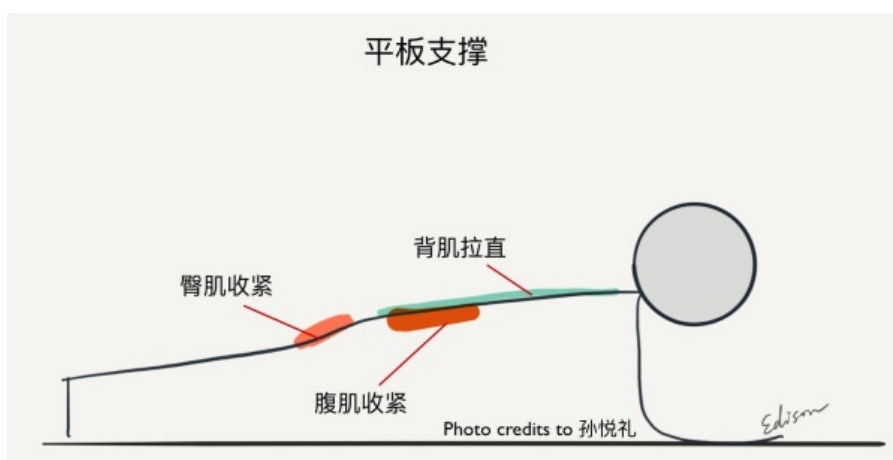


- 在地面躺平，弯曲膝盖，脚踝靠近臀部，两脚距离和肩同宽。

- 慢慢抬起骨盆，让大腿到上半身呈一直线，这个时候收紧腹部和臀部肌群。
- 然后缓慢地、有控制地放下身体回到开始的位置。
- 循环 8-10 次。
- 拉背



- 趴在瑜伽垫上，用两侧手肘夹紧身体，支撑起上半身。
- 收紧臀部，骨盆贴地，绷直脚面，依靠背肌的力量，慢慢拉长背部和颈部的脊柱。深呼吸并且保持 5-10 秒，然后回到刚开始的位置。
- 循环 8-10 次。
- 平板支撑



- 用前臂和脚尖一起撑起身体。
- 从脚踝到颈部保持一条直线，像平板一样。肩膀在手肘的正上方。
- 腹肌收紧，保持 5-10 秒就休息调整。
- 循环 8-10 次。

以上是可以改正「葛优瘫」的简单锻炼方法。

当背肌得到强化后，我们在纠正回正确的坐姿时，便可以保持比较长的时间，直到养成新的好习惯。

关于正确坐姿和适合座椅高度调整，可以参考我的新书[《照顾好脖子：骨科医生的手绘趣笔记》](#)，里面会详细介绍司机白领的坐姿注意事项和办公室简单拉伸方法。

前凸后翘的「唐老鸭」

S 型身材前凸后翘的，的确很火辣，但是 S 得太过嘛，就.....

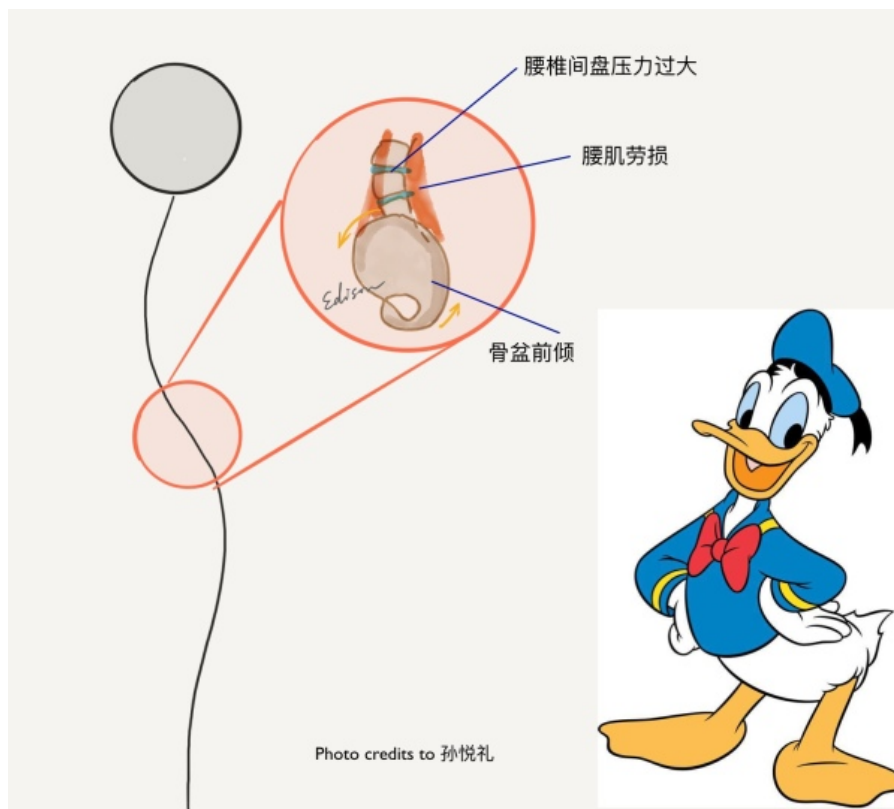
下面这张图你肯定不陌生。

翘臀·卡戴珊



这样的体态，其实并不表示臀部很翘，而且小蛮腰也只是视觉错觉。其实这在医学上被称为「脊柱前凸过度」（Hyperlordosis）。

这种过大的腰椎前凸在生活中会产生像唐老鸭一样的体态。

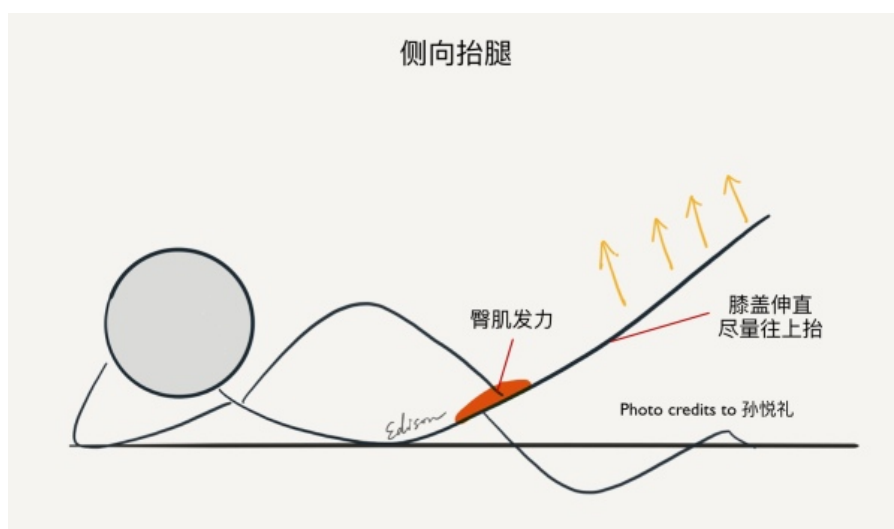


那些喜欢穿高跟鞋的，习惯把背包往前背的，还有「啤酒肚」和「大大皮」（孕妇），都会不经意地，让上半身前倾，最后形成这样的「唐老鸭」体态。

为了纠正这样的体态，需要对核心、臀部和大腿的肌群做加强和拉伸锻炼。

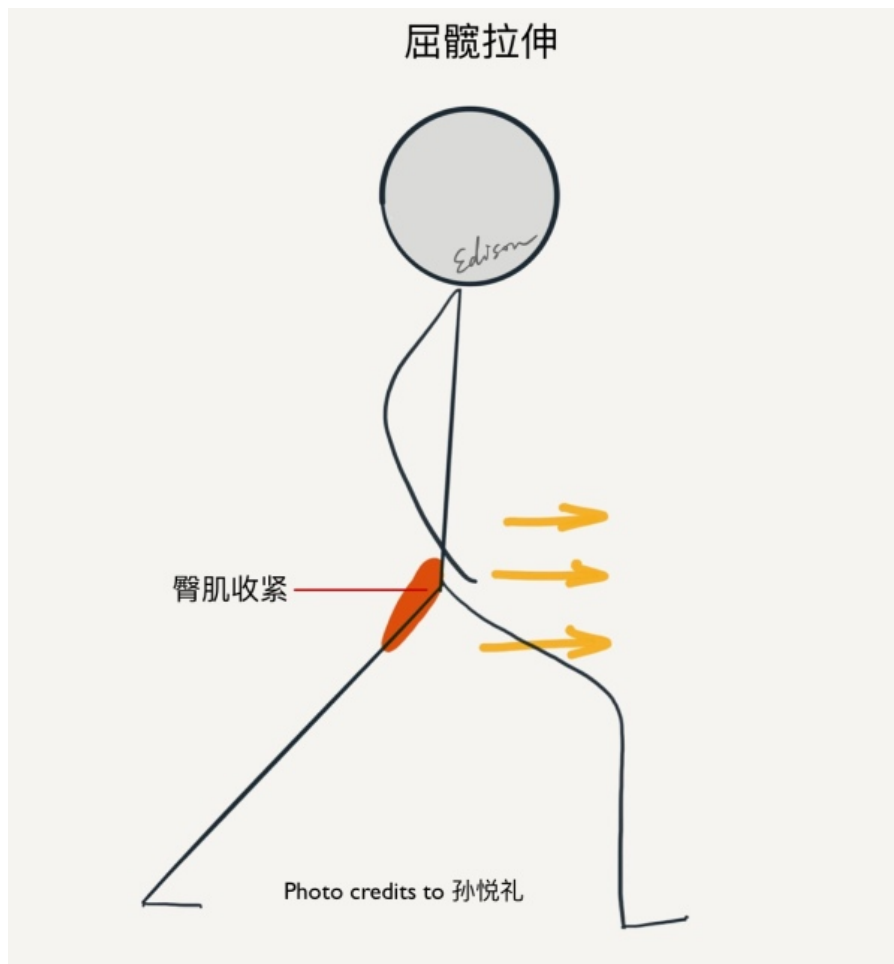
锻炼包括平板支撑、侧向抬腿、屈髋拉伸和站姿大腿拉伸。

- 侧向抬腿



- 身体侧卧，下面的膝盖弯曲呈 90°。整个后背就像靠在墙壁上一样呈一直线。
- 慢慢抬起上面的腿，往上抬到极限，以不晃动骨盆为度。也可以用手扶在臀肌附近，去感受肌肉的收缩。
- 缓慢放下大腿回到刚开始的位置。
- 重复 8-10 次。

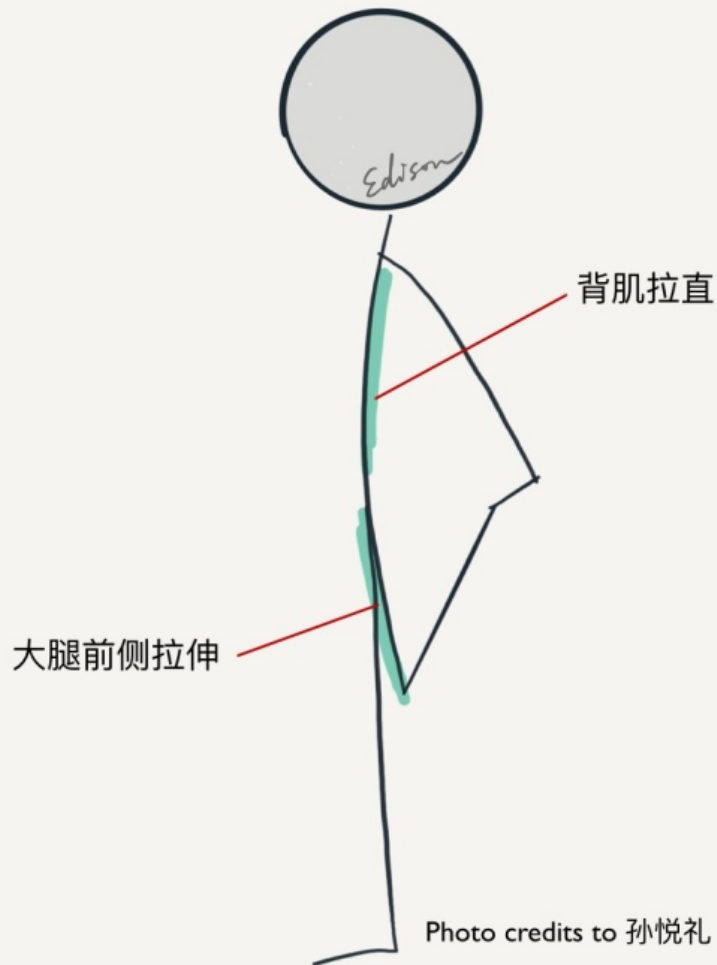
- 屈髋拉伸



- 向前迈出一个脚，两侧脚尖都朝前，保持后背和后侧腿部伸直。
- 慢慢弯曲前侧大腿，同时让后侧腿部上的臀肌发力往前推，直到感觉到骨盆得到拉伸。保持 20 秒，换到另一侧。
- 重复 5 次。
- 站姿大腿拉伸



## 大腿前侧拉伸



- 身体站直，抓住一侧脚面向后拉伸。
- 保持两侧膝盖靠拢，维持 20 秒，换到另一边。
- 重复 5 次。另外一个手可以扶住支撑物来保持平衡。

在做完这些锻炼之后，在日常站立时要有意识的纠正，才能从「唐老鸭」过渡到「站如松」。

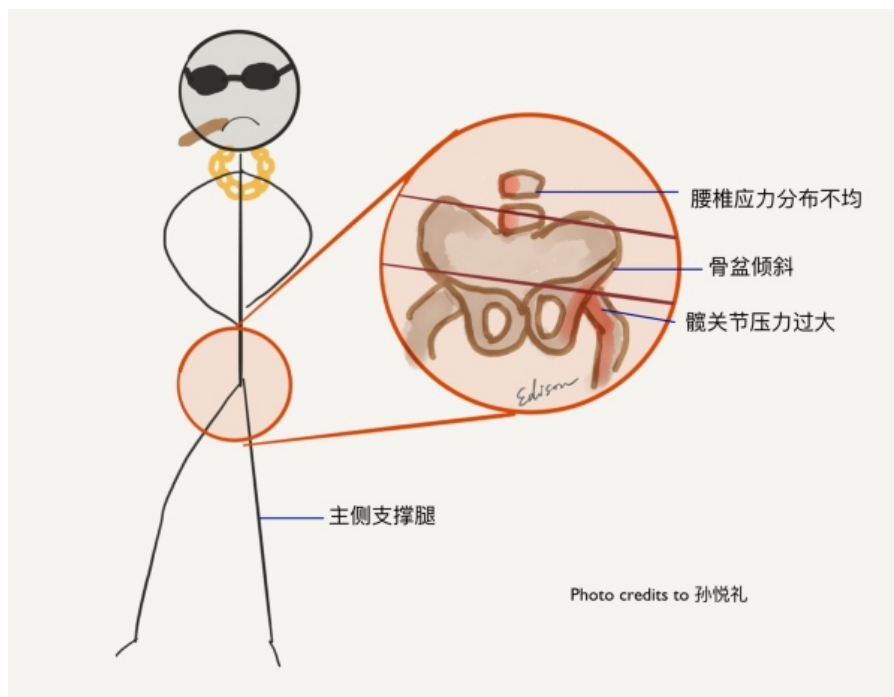
真理分享一个小窍门：想象头顶着一碗水，然后尽量往上顶。好像头部把整个身体拎起来的感觉，身体就会不自觉地转换成正确站姿。

只有反复刻意练习，才能改正错误的习惯，并且形成新的正确习惯。

### 「稍息」帮你省力了？

如果站的时间太久，我们会不自主的把身体的重心倾斜到一边的腿上，甚至做出「稍息」的姿势，让一个腿承担较多的体重，给另一个腿完全减压。

一般习惯承重的那一侧腿是我们身体的“主侧腿”，跑步跳跃踢球时候发力都在这一侧启动。



虽然身体的不对称无法避免，但是当这种左右不对称过大，就会造成「动力系统失衡」，主侧腿受到过大的重量会加大这一侧骨盆和腰部的应力，引起肌肉劳损，久而久之骨盆左右肌群力量失衡，会引起「**骨盆倾斜**」（**Pelvic tilt**）。

注意咯！习惯单侧背包的少女和单侧抱小孩的妈妈也会产生相似的问题，导致「高低肩」。

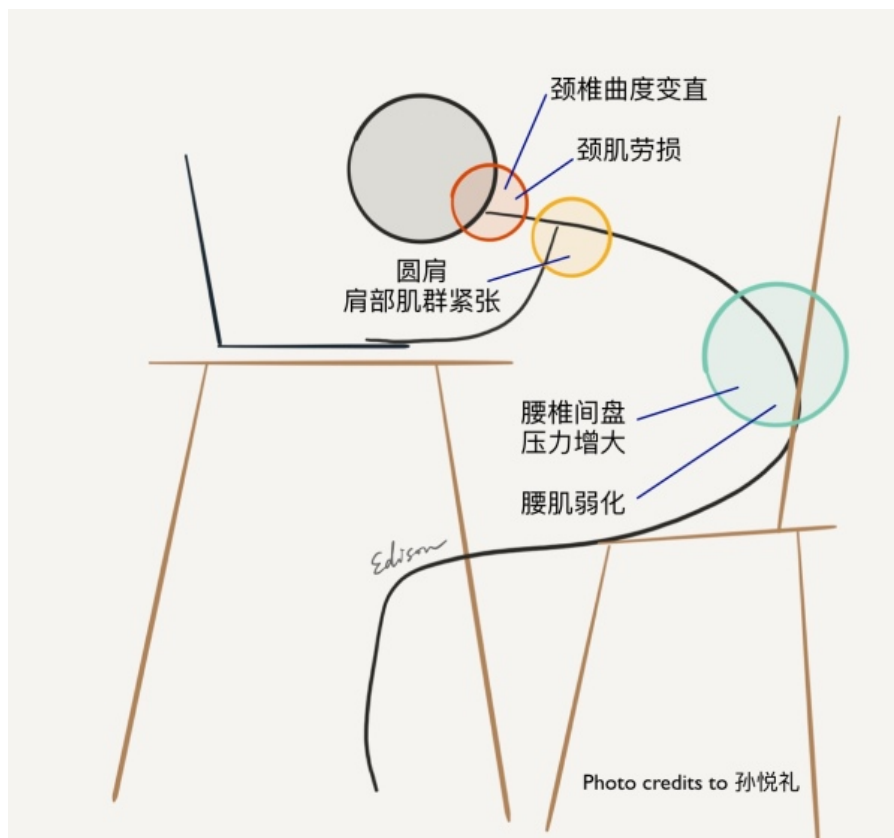
改善这个姿势，应该有意识的强化弱侧的大腿，并通过拉伸来加强身体的左右平衡。

主要锻炼的方法有**平板支撑**、**单侧抬腿**和**肩桥**。

具体方法前文已有介绍，这里就不再赘述了。

**伏案工作是你，背锅的也是你**

最后，我们说回开篇提到伏案工作时的「空气动力学姿势」。



长期使用这样的姿势，会影响到日常正常的体态。当我们正常站立的时候，背部肌群会因为弓背拉伸过度而松弛，很有可能引起「**脊柱侧弯**」（**Scoliosis**）；

颈部会微微前倾，拍 X 线片子可能会告诉你「**颈部曲度变直**」；

因为椅子太低，伏案时候会不由自主的耸肩，并把肩膀往前聚拢让身体更舒服地靠着桌子，不经意间就成了「**圆肩**」。

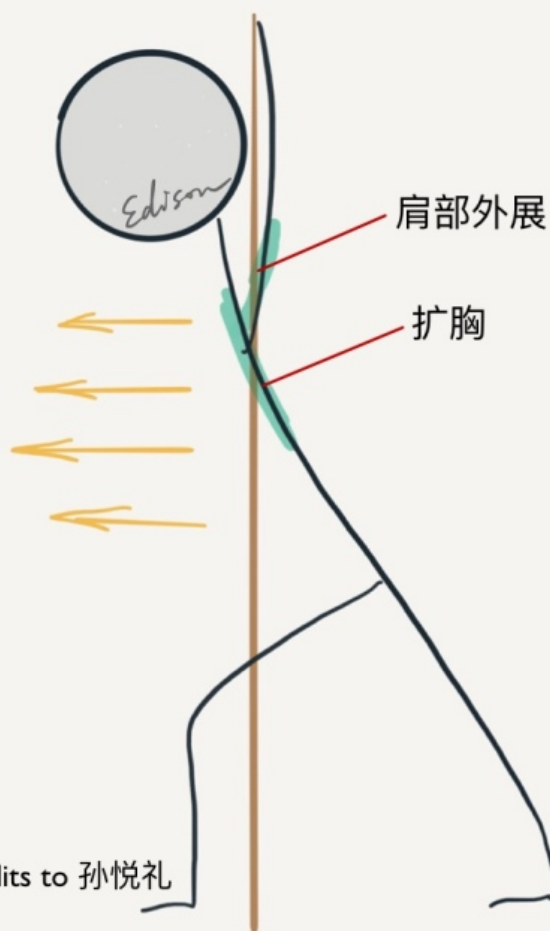
当这些错误的姿势累积叠加在了一起，就自然而然地看上去就像“背了个锅”的人。

这时候，腰痛过调整上半身前后肌群的平衡，充分拉伸胸部肌群，来纠正这些不好看也不健康的体态。

常用的方法除了之前介绍的平板支撑、肩桥，还要做一些充分的**胸部拉伸**。

- 胸部拉伸

## 胸部拉伸



- 把两个手的前臂扶在门框上，双脚一前一后的站稳身体，脚尖朝前。
- 靠背部发力，微微往前推。
- 保持 20 秒，放松。
- 循环 8-10 次。

以上，就生活中常见的「温水煮青蛙」式的不良姿势，它们在潜移默化中影响了我们的发力方式，打破了身体的「动静力系统」，最终改变了我们的体态。

养成一个习惯很难，改变一个习惯会更难。

希望同时介绍给您的这些锻炼和拉伸方法可以帮助您来纠正以往的不良姿势。

---

点击链接了解电子书：[照顾好脖子：骨科医生的手绘趣笔记](#)

[查看知乎原文](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！[下载 App](#) 接着看 (๑•H•๑) ✧

再逛逛吧 ' \_ >`

1 天后，是 iPhone 十年来最重要的发布会，这是已知的所有爆料



[下载「知乎日报」客户端查看更多](#)