

清凉夏日,穿衣减少,大街上四处可见大长腿。然而并不是每个人都拥有完美的腿型,如果腿型不好看,就没办法愉快地穿起小短裙了。今天我们请到首都医科大学附属北京康复医院骨科一康复中心主任医师杨华清教授,请他和大家聊聊如何改善腿部缺陷,让所有女孩自信穿短裙。

夏日美腿养成记

教你三招改善腿部问题

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院骨科一康复中心主任医师 杨华清

造成腿不直的原因有哪些?

不知道大家有没有好好去了解一下,到底是什么原因造成腿部不直。想要改善腿不直的问题,首先要找到原因对症下药,才可以做到事半功倍。以下几点原因,大家可以看看自己属于哪一种?

遗传因素

我们不得不感叹基因的强大性,一部分人腿不直的问题是由于遗传造成的骨骼畸形。一些疾病的后遗症

除了遗传还有一大因素不可忽略,那就是一些疾病的后遗症,如佝偻病、小儿麻痹、骨折等,很有可能造成我们长大后的

腿部畸形。

根据调查,大约70%左右的严重腿型问题是由于一些重大疾病的后遗症造成的。

运动时动作不规范或错误

我们之所以强调运动时动作一定要规范,一方面是为了防止受伤,另一方面是为了防止骨骼和肌肉异常。

长期不规范或者错误的动作,极有可能造成肌肉不平衡或骨骼畸形,从而造成腿部畸形。也就形成了我们常说的X型腿和O型腿。

走路姿势不正确

很多人看到这个原因会比较困惑,这么多年了,难道我还不会走路吗?真有可能你这些年走路都走错了。在日常行走的时候,我们要注意将身体的重心集中在两脚掌上。脚趾向前,不要向内或向外,也就是我们常说的不要内八和外八。长期不正确的走路姿势也会造成骨骼变形和腿部畸形。一大部分人的X型腿和O型腿就是由于我们走路姿势不正确造成的。

如何改善腿不直的问题

腿部的畸形不仅影响美观,而且破坏了膝关节正常力的分布,使关节一侧所受的应力增大,对侧相对减少,同时由于下肢力线的改变,髌骨、股骨之间的摩擦增加。这样时间一长,还会引起膝关节行走时疼痛,关节的活动也受到限制,容易导致骨性关节炎。随年龄增大,就容易



出现关节痛,影响到正常的行走活动。

大多数人腿部畸形问题都是比较轻微的,也就是说是由于我们日常生活习惯或者是运动造成的。这种情况可以通过我们后天的努力来改变。但如果腿部问题是由于先天因素造成,或者有更严重的腿部畸形,则需要医学手段进行改善。我们接下来就来谈一下如何改善轻微的腿部畸形问题。

第一招:足底支撑训练

我们前面提到走路的时候,内八和外八都会造成腿部畸形,造成走路时内八和外八的原因就是足底支撑力量不够,也就是说我们无法将身体重心集中在脚掌上,这种情况我们可以进行足底支撑训练。

推荐大家靠墙站的时候,在前脚掌放上一摞书或者是一块砖的高度,将身体的重心集中在脚掌上,帮助恢复主体力量,或者大家可以在楼梯处进行单脚支撑练习。

第二招:强化腿部肌群力量

大部分腿部畸形的人都存在腿部力量薄弱的问题。因此强化腿部肌群的力量也可以帮助我们有效地改善腿不直的问题,这里推荐大家一个动作。

动作名称:半蹲左右移动

动作要领:腰背挺直,双腿微屈,膝盖与脚尖方向一致,不要内扣。重心压低,双手相握,屈肘放于胸前,保持半蹲姿势向右侧横向行走一步再向左走一步,交替往复。

第三招:强化大腿内侧和外侧肌肉

通过调查我们发现大部分X型腿和O型腿的人,大腿内外侧肌肉的发力总是不均衡的。尤其是在上楼梯的时候,或者是需要向下蹲的时候最明显。因此想要改善腿部问题还要强化我们大腿内侧和外侧肌肉,以期达到大腿内侧和外侧发力均衡。推荐大家一个可以很好地练习到大腿内外侧肌肉均衡发力的动作。

动作名称:向前箭步蹲

动作要领:身体保持直立状态,背部挺直,一脚向前膝盖弯曲向下的同时向后蹲,感受到大腿内侧和外侧的拉伸感。两腿交替进行反复练习。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】 绿灯

一顿早餐的6个“营养标准”



- 1.含淀粉类主食。如面包、馒头、杂粮粥、红薯等,可适当吃点粗杂粮,如杂豆粥、小米粥等。2.富含蛋白质的食物。建议奶类、蛋类、豆类、肉类中的两种,它们不仅能提供充足蛋白质,还可让早餐更“扛饿”。3.富含膳食纤维和植物营养素的果蔬。4.不要油炸类食物。5.不要高盐食物。6.避免高糖饮料的摄入。

有深度的睡眠才叫好睡眠



深度睡眠也被称为“黄金睡眠”,解除疲劳的作用最明显,且深睡眠的生理修复功能更强大。深睡眠是否充足,从起床时的状态就能判断出来: 深睡眠充足:醒来后觉得精神清爽、不困倦。 深睡眠不足:一觉醒来依然浑身乏力,无精打采,睡的时间再长也觉得累。

健康在线 红灯

洗碗时尽量别用洗碗布



20%的洗碗布内都隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等足以导致疾病的细菌,尽量别用它洗碗。如果习惯用,要用洗洁精和清水彻底洗净,自然晾干。每两天加热消毒一次,用开水煮沸10-15分钟;或把清洗后的洗碗布放在微波炉里用中火加热3-5分钟;最好每月更换一次。(张丽)

经期并非吃不胖



月经期间,身体的新陈代谢水平确实会有一定程度的加快。但是这种加快微不足道,差不多吃块小蛋糕或者喝杯奶茶,热量就回来了,不能无节制地摄食。健康的经期饮食要避免暴饮暴食,尽量少吃辛辣、过咸、过冷及含咖啡因的食物。另外,女性可以在经期适当增加粗粮的食用量,多吃水果蔬菜,多喝温开水,以预防经期便秘。

丰台区市场监管局“两严”保障百姓菜篮安全

夏季是食品安全多发时期,针对夏季消费热点、食品安全隐患点,结合疫情防控要求,近日,丰台区市场监管局卢沟桥乡市场所针对辖区内商超、食品集中交易市场等区域,通过“两严”措施,保障辖区百姓菜篮子“双安全”。

一是严格落实防疫措施,确保场所安全。每日安排执法力

量,以商超、市场、食杂店、便利店等食品经营主体为检查重点,检查并指导消毒消杀、人员测温、健康宝使用,要求从业人员必须熟知防疫知识,尤其是消毒配比与方法,确保防疫制度落实到位。同时,为了确保“菜篮子”源头防疫安全,在辖区各农副产品市场派驻执法人员,负责培训、指导市场落实消

毒消杀、人员测温、健康宝使用等防疫措施,组织经营人员核酸检测。

二是严格食品安全监管,确保“菜篮子”安全。以蔬菜、水果、肉制品、水产品、豆制品、散装食品、饮料、奶制品、食用油等高风险品种为重点,通过对进货查验、索证索票制度落实及食品贮存、食品保质期、防虫防

蝇设施情况的检查,督促农贸市场、商场超市等食品经营主体自觉履行主体责任,自查整改安全隐患。并严格禁止各经营主体销售野生动物及其制品、销售腐败变质、霉变生虫、掺假掺杂等食品或检验检疫不合格食品,一经发现,将对违法行为追根溯源,严厉查处。

Table with multiple columns containing company names, registration numbers, and legal notices. Includes entries for Beijing Huayuan Technology, Beijing Huayuan Technology, Beijing Huayuan Technology, etc.

本报刊登热线 13699137322