

随着医学、健身、保健知识的普及，越来越多人了解到“核心稳定性训练”。那么，什么是核心？为什么要强化核心？如何进行核心稳定性训练呢？首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心马西农、张佳玮为您详细解读——

## 多样训练增强核心力量

# 守护身体“内在铠甲”

□本报记者 陈曦

### 什么是身体核心？

我们这里所说身体核心，即身体的中心，上至胸腔底部，下至骨盆，是脊柱、骨盆及其周围肌肉群所构成的区域。

核心肌群是多组肌肉的统称，包括腹肌、盆底肌、多裂

肌、膈肌等。这些肌肉是运动链中的关键环节，不仅在身体的中心，更发挥着非常重要的作用，它们维持着脊柱稳定和正确身体姿态，核心肌群就像我们身体的“内在铠甲”。

### 核心肌群的重要性

核心肌群的最基本功能是稳定躯干。无论您是在跑步、举重还是进行任何形式的运动，这些肌肉都在努力保持脊柱的稳定。稳定的核心可以提高运动表现，帮助您更好地完成各种复杂动作。

核心肌群在传递力量方面起到了关键作用。它不仅作为一个连接点，将上下肢的力量有效传递，同时还能提高整体运动链的效率。这意味着强大的核心力量能够让您在运动时更加省力，而不仅仅是减少疲劳。

保持身体的稳定性和平衡性也是核心肌群的重要任务。无论是站立、行走还是运动，核心肌群都会不断进行调整，以确保您的身体维持平衡。缺乏核心力量的人往往更容易失去平衡，从而

增加受伤的风险。

对于跑者来说，核心肌群尤为重要，因为它不仅帮助保持正确的跑步姿势，还能稳定身体重心，预防各种运动损伤。当我们跑步时，核心肌群起到了“桥梁”和“保护伞”的双重作用。

它作为“桥梁”，传递上下肢力量，使得步伐更加有力且协调；其次，核心肌群如同“保护伞”，保护脊柱和内脏器官，减少因跑步带来的冲击力对身体的损伤。

核心肌群还和呼吸密切相关。稳定和强健的核心有助于提升呼吸效率，增加摄氧量，让跑者在长距离跑步中更加持久。弱小的核心则容易导致跑姿不稳，过度依赖其他肌群，从而造成代偿性损伤，如膝盖和下背部疼痛。

### 经典的核心稳定性训练

**平板支撑** 肘关节弯曲，让前臂紧贴地面，同时手肘和手掌都放平在地面，保持肩膀和肘关

节垂直于地面；双脚踩地，让躯干伸直，保持头部、肩部、背部、胯部和踝部在同一水平面



上，收紧腰腹和臀部，保持匀速呼吸。

**俄罗斯转体** 坐姿，双腿屈膝双脚踩地，上半身后倾，双臂向前伸直，双手合十，收紧核心保持身体稳定，腹部发力带动双臂向一侧转体至自己动作顶点稍停，感受侧腹部肌肉的收缩，然后慢慢还原，并完成另一侧动作。

**仰卧交替抬腿** 仰卧在瑜伽垫上，背部贴地，肩部及头部离地，颈部固定，双臂置于身体两侧，双腿向前并拢伸直，双脚离地；保持身体稳定，背部不要离开地面，下腹部发力带动双腿交替上下摆动，均匀且有节奏地完成动作，摆腿过程中脚跟不要着地，但是脚跟越接近地面效果越好。

**仰卧卷腹** 身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，可以让其他人帮助固定腿部，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，深吸气，呼气时，想象脊椎一节一节离地起身，感觉腹肌充分发力。双肘尽可能触碰膝关节，使得腹

部卷起到最高点，停顿两秒后身体下落时呼气；下落到肩部着地且头部不要贴地的程度再起身。反复进行练习。

**俯卧两头起** 完全放松，俯卧在地板上，手臂向前方伸直，双腿向后拉伸直。吸气收紧腹部，同时手臂和腿同时向上抬起离开地面，拉伸腹肌；收缩竖直肌，稍微停顿一下，再慢慢呼气放松，回到原始位置。

**平板交替** 伸手抬腿俯卧在瑜伽垫上，双肘撑地，保持头、肩、背、臀、膝、踝呈一条直线，双腿交替向上抬起至最高点，抬腿时，支撑腿及上半身保持不动；动作过程中双腿完全伸直，抬腿时呼气，下放时吸气；腹部全程保持紧绷，抬腿时，臀部有一定收缩挤压感。



## 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

#### 中医推荐入秋后要吃点鸭子



刚刚入秋，暑湿和秋燥交杂，鸭肉是祛湿滋阴的首选。从中医角度看，鸭肉性味甘咸，可补脾、肺、肾三脏之虚，能帮身体清掉暑气，不担心上火。此外，鸭肉清补不腻，养胃生津，能滋养五脏之阴，缓解秋燥。容易口干舌燥、食欲不振、便秘、失眠、心烦、头晕心悸的人，入秋后更要吃点鸭子，尤其建议将鸭肉炖煮喝汤吃肉。

#### 下雨天更有助于睡眠



雨声的声频通常在0-20千赫之间，这种声频被称为白噪音。白噪音会使大脑无意识放松，接近人体睡眠时的状态。因此，雨声堪称天然催眠曲。多雨多云天气下，太阳被乌云遮挡，人体褪黑素分泌量就会明显高于晴天，更容易感到疲倦。

### 红灯

#### 初潮和生育提前会加速衰老



研究发现，月经初潮和第一次分娩较晚与寿命较长、衰弱指数降低、衰老减慢、以及面部皮肤更显年轻相关，并且与年龄相关的疾病风险会降低。而女孩在11岁之前经历月经初潮或21岁之前生育孩子会导致患2型糖尿病、心力衰竭和肥胖的风险翻一倍，患严重代谢紊乱的风险翻两倍。

#### 吃柔软食物更易升血糖



碳水化合物进入人体后，经过消化被分解成单糖，然后进入血液循环。由于食物被消化的速度不同，吸收程度不一致，葡萄糖进入血液速度有快有慢，数量有多有少。通常来说，干硬食物要比柔软食物升糖速度更慢一些。对于需要控制餐后血糖的人来说，吃主食时要“吃硬不吃软”。

## 有些疼痛是骨质疏松预警

随着年龄的增长，如果出现下列几种情况，说明你的骨头太脆了：指甲易折，表明胶原蛋白和钙不足，意味着骨骼质量在下降；牙龈萎缩，骨骼衰退的表现之一，甚至开始掉牙；身高变矮了，肌肉流失很可能与骨骼流失有关；握力差，握力与坐骨、脊柱和前臂的骨密度之间有密切关系；容易抽筋、肌肉疼痛和骨痛，这是维生素D缺乏的信号。

其实，患骨质疏松的人群，在身高明显变矮前，全身上下就已经开始通过疼痛“预警”了：

**半夜痛** 骨质疏松常伴有骨骼系统畸形，会引发疼

痛，常发生于后半夜或凌晨，难以确定具体位置。对于无法查明原因的全身痛，临床常建议进行骨密度相关检查。

**腰背痛** 骨质疏松症患者的骨结构会发生明显病变，即使是轻微外力就可能引发损伤，尤其是负重较大的腰背部、活动较多的肩颈部，是患者经常疼痛的部位，活动时加重。

**翻身痛** 骨质“松散”后，骨骼形状可发生细微改变，周围肌肉难免会受影响，引发疼痛。这种痛多与体位相关，比如翻身、起坐时疼痛或某种体位下静息痛。

(刘畅)

·广告·

#### 门头沟区城管执法局

### “三举措”精细护航 全力保障开学季环境秩序

新学期伊始，莘莘学子重返校园，开启新学期的学习生活。为给广大师生、家长营造一个整洁、有序、安静、安全的校园周边环境，确保开学各项工作平稳顺利，门头沟区城管执法局开展开学前校园周边环境秩序专项整治行动，全力为新学期保驾护航。

对区域内所有中小学、幼儿园周边环境进行拉网式排查。采取步巡与车巡相结合的方式，详细摸排各校园门口及周边200米范围内无证摊贩、店外经营、乱堆乱放、安全隐患等突出问题，明确管理重点、难点和风险点，做到底数清、情况明。

根据摸排台账，针对不同学校、不同时段可能出现的不同问题，科学调整执法力量配置和巡查频次。针对流动摊贩聚集较多、上下学时段人流量大的学校周边，制定重点值守和高峰勤务方案、对可能存在建筑工地噪音污染的学校周边，提前与施工方沟通，明确施工时限要求。

执法人员提前走访校园周边的临街商户、施工单位等，引导商户自觉落实“门前三包”责任制，规范经营行为，提醒施工单位遵守作业时间，防止噪音扰学，营造共建共治共享的良好社会氛围，从源头上减少违规行为的发生。

(成光)