



如何缓解久坐不适？ 增强核心稳定性是关键

Tips 核心肌群是指负责维持脊柱稳定和运动的肌肉群。包括浅层核心肌和深层核心肌。浅层核心肌群有：腹内外斜肌、腹直肌、腰方肌、背部伸肌群及臀肌等。浅层核心肌主要是控制脊柱的运动。深层核心肌由横膈膜、腹横肌、多裂肌和盆底肌构成。深层核心肌主要负责脊柱的稳定，是维持身体的日常活动和运动训练的基础。因此，一般提到的核心稳定肌指的是深层核心肌。

你可以试着把深层核心肌的组成结构想象成一个易拉罐：横膈膜相当于罐顶，腹横肌相当于前方和侧方的罐体，多裂肌相当于后方的罐体，盆底肌相当于罐底。易拉罐的稳固对于其上方的躯干部位和下方的骨盆具有重要的作用。也就是说，核心的稳定性可帮

助稳固脊柱，保持正确的身体活动姿势，并为肢体运动创造支点，维持身体的控制和平衡能力。

具备良好的核心稳定性不仅仅限于专业运动员，对于一般人也同样重要。日常生活中的各种活动（包括简单的坐、站、行走、跑步等）都需在核心稳定的



基础上进行。假如你是整天在办公室久坐的上班族，则更应该注重核心肌群的训练。良好的核心稳定能力能让我们保持端正的姿势，减轻久坐对人体结构的伤害。一旦核心稳定性下降，容易给久坐人群带来诸多危害。

核心稳定性下降的危害

减弱呼吸能力

横膈膜是“易拉罐的罐顶”，也是维持呼吸最重要的肌肉。横膈膜收缩可为上方的胸廓增加空间，导致胸腔内形成负压，这样气体才能进入我们的肺内。如果横膈膜能力减弱，胸腔内的负压不够，会影响吸气的能力。“易拉罐的前壁和侧壁”——腹横肌收缩时，有助于罐体缩小，推动胸腔内的气体呼出体外。因此核心稳定肌群可以帮助我们提高呼

吸的效率。

引发难言之隐

“易拉罐的罐底”——盆底肌群力量薄弱时会导致更让人苦恼的问题。盆底肌是指封闭骨盆底的肌肉群。这一肌肉群犹如一张“吊网”，尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等脏器被这张“网”紧紧吊住，从而维持正常位置以便行使其功能。除了产后女性以外，健康人群和久坐一族都有可能出现盆底肌收缩力下降（包括男性），引起大小便失禁、盆底脏器脱垂等难言之隐。

不能维持良好坐姿

当我们刚坐在椅子上时，非常想保持端正的坐姿，但工作了几十分钟后，身体却不自觉地滑下去，变成了半躺在

椅子上。还有一些久坐人群，为了维持端正的坐姿，会将一条腿折叠放在椅子上，以增加身体与椅子的接触面，更好地稳固身体。事实上，这都是稳定性不够引起的身体姿势的代偿。

造成不良体态

当我们不能维持良好的坐、站姿势时，“易拉罐”（核心区域）上方或下方的关节以及脊柱自然会出现各个方向的移动。无论是脊柱还是上肢（包括肩胛骨）或下肢（包括骨盆），骨骼和骨骼之间的位置长期处于“错位”状态时，身体极易形成固定的不良体态。我们常见到的含胸驼背、骨盆前倾或后倾等都与核心稳定性较弱有关。

引起腰痛

当某一块或某一部分的肌肉力量不足时，相邻的肌肉就会出现代偿。而对于久坐人群而言，核心能力减弱、不良坐姿等最容易引起腰椎周围的肌肉出现代偿，引起腰肌劳损等。另一方面，不良坐姿引起的腰椎后凸可能会造成椎间盘膨出或突出，甚至压迫坐骨神经，引起臀部和大腿外侧以及小腿的放射性疼痛。

核心稳定的评估

准备动作：身体呈四足支撑姿势位于垫子上——双腿与骨盆同宽，小腿和脚背压地，双手与肩同宽，手臂和大腿与地板垂直。

测试动作一：对侧肢体活动测试

将左侧手臂和右侧大腿同时抬起，保持与地面平行3秒后放回原地。然后同时抬起右侧手臂和左侧大腿，保持与地面平行3秒后放回原地。观察动作在



进行过程中和保持过程中，躯干是否始终处于起始体位以及身体稳定程度。

测试动作二：同侧肢体活动测试

将左侧手臂和左侧髋部同时伸展，手臂和腿平行于地面，然后用左侧肘关节触碰左侧膝关节。在保持躯干稳定的情况下，重复8次练习视为正常，然后再进行反方向测试。

核心稳定性的改善方法

腹式呼吸练习

仰卧在垫子上，屈髋屈膝，双脚自然地放在垫子上，放松脖颈和背部。右手放在腹部，左手放在胸部。吸气的时候，将吸入的氧气推送到腹部（右手感受气体推动腹部扩张的感觉），胸部保持不动。呼气的时候，微收腹部和盆底肌（盆底肌收缩时会有一种憋尿和提肛的感觉），将气体呼出体外。10个完

整的呼吸为1组，进行3组。

注意：吸气时，腹部同样保持微缩状态；全过程中保持双肩放松。此练习可有效改善横膈膜的收缩活动能力，还可以有效激活和收紧腹横肌。

凯格尔运动

保持仰卧屈膝体位在垫上，收缩骨盆底肌保持5秒（最初练习时可保持2到3秒），然后放松10秒。10次完整的收缩和放松为1组，进行3组。注意：练习时避免屏气，切勿在小便时练习（容易引发尿路感染）。凯格尔运动是公认的改善盆底肌最有效的方法。

跪姿单腿抬高

身体呈四足位于垫子上：双腿与骨盆同宽，小腿和脚背压地，双手打开与肩同宽，手臂和大腿与地板垂直。呼气时收紧腹部，伸展左侧髋关节，使左侧腿与地板平行，保持15秒；然后进行

对侧腿的练习。注意：始终保持躯干不发生旋转。左右侧各进行15秒为1组，进行3组。此练习可重点加强多裂肌的收缩活动。

鸟狗式练习

身体呈四足位于垫子上。吸气，左侧手臂和右侧髋关节伸展，呼气，左侧肘关节和右侧膝关节相互触碰，重复练习6次，交换对侧进行练习。

单侧重复练习6次后，交换至对侧进行6次为1组，共进行3组。注意：动作过程中，需要始终保持躯干和骨盆的稳定。此动作较为复杂，可加强核心肌的相互配合能力。

臀桥练习

仰卧在垫上，双腿与骨盆同宽并屈膝，双脚平放在地板上。呼气，抬起臀部向上，并微收盆底肌。吸气，臀部回到原地。重复10次为一组，进行3组。注意：臀部抬起时不需抬高，避免肋骨外翻和腰部代偿。对于经常久坐人群来说，臀桥不仅可以加强深层核心力量，还有助于激活背部和臀部的肌肉练习，是非常优质的训练的动作。

核心稳定性是一切身体活动的基础，每天花10几分钟的时间进行练习就能对核心稳定肌进行很好的强化。对于久坐办公人群，良好的核心稳定性不仅可以帮助人们维持端正的坐姿，还有助于避免腰痛等病症发生。希望久坐一族能够认识到“核心稳定”的重要性，并根据自身的情况坚持练习。