拉伸一下 好处多多

伸个懒腰、拉拉小腿……不少人觉得拉伸完了很舒服，尤其对于久坐的上班族，拉伸不仅能缓解疲劳，还能为健康加分。

一项研究发现，拉伸可以有助改善血压，效果还比快走更胜一筹。拉伸一下，好处多多。

拉伸是一种消解疲劳的好方法，北京中医药大学第三附属医院推拿科医师田丁介绍，最简单的伸懒腰就可以拉伸身体两侧、后背肌肉，促进周身血液循环，推动气机运行，可缓解疲劳、肌肉酸痛，改善肝郁气滞导致的胸胁胀满不适、腰腹疼痛等症状。

拉伸运动还有助提高运动能力，让动作更到位并降低受伤风险。拉伸运动可以提高身体的柔韧性，增加或维持关节活动度，这让拉伸运动可以作为专门的运动锻炼内容让人们日常练习。

不管是做有氧运动，还是肌肉力量锻炼，运动后肌肉都会出现疲劳和紧张，这时进行拉伸，能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张，促进恢复，避免运动损伤，提高运动锻炼效果。

拉伸既然好处这么多，怎么做比较好？特别是对上班族来说。专家表示，日常生活中，上班族伏案工作忙，可以做一些前屈后伸、回头望月、旋颈望踵、雏鸟起飞、摇转双肩等简单拉伸，这些动作非常适合上班族放松肩颈。

前屈后伸：可以恢复颈椎原来的生理功能位置，让肌肉放松。

回头望月：两脚与肩等宽，45度角往后上看，看到不能看为止。练习时两侧交替进行，对肩颈肌肉恢复很有帮助。

旋颈望踵：斜下45度往下看脚后跟，同样能够拉伸肌肉。

雏鸟起飞：两脚与肩等宽，脚后跟抬起，脚尖不要离地，头望天，肩膀后缩，形成弓形，用整个身体的张力进行拉伸，然后完全放松。

摇转双肩：胳膊长时间保持一个动作容易损伤肩关节，这个动作可以放松相关肌肉。练习时，胳膊前屈后伸，反复摇转。

专家表示，几周的规律拉伸练习，就可以有效提高关节的活动度，但注意不要过度拉伸，长期坚持效果更好。