

练皮拉提强化核心肌群 女律师告别膝盖疼痛

报道 | 李亦筠
leegh@sph.com.sg
摄影 | 蔡家增

2019年初，律师郑淑云在家中与年幼的孩子玩耍时不慎受伤，孩子从床上跳下，正好压在她的右膝盖上。那一刻的冲击，让她的膝盖从此留下隐患。起初只是右膝疼痛，但随着时间推移，问题逐渐扩大：蹲下、爬楼梯、跑步都隐隐作痛。为了避开右膝的不适，她不自觉以左腿代偿，久而久之，连左膝也开始出现问题。最严重时，她连蹲下都变得困难，疼痛更是挥之不去。

郑淑云接受《联合早报》访问时透露，曾求诊专科医生，接受物理治疗，也被建议考虑手术，但始终没有找到真正适合自己的解决方案。她开始思考，是否有方法能从根本改善问题。转机出现在2023年1月，她在住家附近接触到皮拉提。“我开始每周进行两到三次、每次一小时的训练，并持续至今近三年。看似温和的训练，却带来意想不到的改变。随着核心肌群逐渐增强，我的身体变得更稳定，膝盖承受的压力明显减轻。过去困扰我的日常动作，上下楼梯、蹲下、甚至跪地，如今都能轻松完成。”

郑淑云的转变，并非个案。拥有丰富皮拉提授课经验的Pilates Fitness负责人兼教练陈诗宜（Candice）指出，越来越多人正从“练得更强壮”转向“动得更正确”。她回忆，自己在2005年初接触皮拉提时，只把它视为塑形与锻炼的一种方式。多年教学经验让她逐渐意识到，真正影响长期健康的，不是肌肉大小或力量强弱，而是身体是否运作得当。

现代人久坐少动已成常态，导致身体僵硬、炎症增加，慢性疼痛也日益普遍。长期健康关键不在肌肉强弱，而在身体是否正确运作。越来越多人开始从“练得更强壮”转向“动得更正确”。皮拉提强调及早建立正确运动模式，以避免问题恶化。



皮拉提教练陈诗宜（左）指导郑淑云在核心床锻炼身体。经过锻炼，后者的膝盖不再疼痛。

她观察到，不少体格健壮、肌肉发达的人，反而难以完成基本的皮拉提动作。原因在于，他们习惯以“分部位训练”强化肌肉，却忽略身体在现实生活中是一个整体系统。“如果身体各部位无法协调运作，再强壮的肌肉，也未必实用。”

长期错误用力引发疼痛

这正是许多慢性疼痛的根源。陈诗宜解释，疼痛往往不是单一部位引发的问题，而是长期错误用力与代偿累积（让其他肌肉来硬撑完成动作）的结果。以膝盖疼痛为例，很多人其实是在该使用臀部或大腿后侧肌群时，过度依赖膝关节；又或者因为脚踝僵硬、下背紧绷，导致所有压

力集中在膝盖，最终引发不适。

“疼痛其实是一种讯号，而不是终身判决。”她说。她自身患有脊柱侧弯，更深刻理解身体失衡带来的影响。“若缺乏肌肉支撑，脊柱容易回到原有的偏移状态。但只要透过持续训练与觉察，疼痛是可以被管理甚至改善的。”

这也改变了她对“复健”的看法。在她眼中，皮拉提不仅是运动，更是一种“预防医学”。与其等到受伤后才进行治疗，不如在身体仍可运作时，及早建立正确的运动模式，避免问题恶化至不可逆的阶段。

她指出，在新加坡这类高压社会中，久坐少动已成常态，导致身体僵硬、炎症增加，慢性疼痛也愈发普遍。“医疗体系虽强

调早期检测与药物控制，但若忽略‘如何正确移动’，问题仍会反复出现。运动，其实是连接医疗与日常生活的重要桥梁。”

在课堂上，她常遇到因长期疼痛而失去信心的学员。他们害怕动作会加剧不适，因而选择减少活动，结果却让身体功能进一步退化。对此，她强调，应从“无痛范围”开始，哪怕只能完成一半动作也无妨，关键在于持续与渐进。

“当身体慢慢适应，你会从50%进步到70%，再逐渐恢复完整的活动能力。”她说。许多学员在短短数周内，已能感受到变化，不仅疼痛减轻，连对身体的信心也逐渐回归。

陈诗宜也观察到，现代人

医药速递 文 | 孙慧纹

研究：每天几分钟高强度运动 降低八大疾病风险

英国生物银行（UK Biobank）一项最新研究显示，每天只要累积几分钟达到让人微微喘气的适当剧烈运动，就可能降低包括心脏病、失智症和糖尿病在内的八种主要疾病风险。该研究由国际团队完成，相关成果已发表于《欧洲心脏杂志》（European Heart Journal）。研究员指出，运动不仅在于是否活动，强度同样是影响健康效益的重要因素。

研究团队分析了近9万6000名参与者的数据，并利用他们佩戴一周的腕式加速度计，记录平日里那些容易被忽略的短暂高强度活动，如快步赶车、快速爬楼梯等。研究人员随后把整体活动量与高强度运动占比，与参与者在接下来约7年内罹患重大心血管疾病、心律不整、第二型糖尿病、免疫介导的炎症性疾病（immune-mediated inflammatory diseases）、肝病、慢性呼吸道疾病、慢性肾病及失智症的风险作比较。

结果显示，高强度运动占比越高，健康收益越明显。与完全没有做剧烈运动的人相比，高强度活动最多的一群人，失智症风险下降63%，第二型糖尿病风险下降60%，死亡风险则下降46%。研究也发现，不同疾病对运动的要求各有不同，例如关节炎、银屑病等炎症性疾病，更须注重运动强度；而糖尿病与慢性肝病，则须要同时兼顾运动时间与强度。

把短暂高强度活动融入日常

研究人员强调，提升运动强度不一定要上健身房，只要把短暂高强度活动融入日常，如快走、快上楼梯，或陪孩子积极活动，都可能带来实际益处。

即使每周只有15至20分钟微量但高强度的活动，也与健康获益有关。不过，研究也提醒，剧烈运动未必适合所有人，尤其是年长者或有特定疾病者，运动方式仍应因人而异。

对健康的期待正在改变。过去，人们或许满足于“没有疾病”；如今，即使到了七八十岁，依然希望行动自如，继续探索生活。“活跃老化的关键，在于维持独立生活的能力，而这须要更早开始准备。”

重建正确运动模式

皮拉提训练强调缓慢、控制与觉察，每一个动作都结合力量、稳定性与灵活度，帮助身体重新建立正确的运动模式。当身体学会以“整体”方式运作，关节压力自然减少，疼痛也随之缓解。

皮拉提对郑淑云而言，不仅是身体的修复，更是一种生活的重建。她从最初饱受疼痛困扰，到如今能够自如上下楼梯、轻松



陈诗宜认为现在的人不仅希望没有疾病，而是即使到了七八十岁，依然能行动自如。

蹲下，关键并非剧烈训练，而是找到一种可持续、适合自己的方式。正如陈诗宜所说：“十次训练，你会感觉不同；三十次训练，你会拥有全新的身体。”而这“全新”，不只是更强壮的肌肉，更是一个不再被疼痛束缚、能够自在行动的自己。



报道 | 李亦筠
leegh@sph.com.sg

年过了，肚腩却“留下来”？农历新年期间，饭局一场接一场，大鱼大肉、年货零食几乎不离手，晚上熬夜追剧、打麻将，白天又忙着走亲访友，原本规律的运动计划被迫暂停。假期结束，站上体重秤，数字陡然攀升，不少人这才惊觉自己“胖了一圈”。只是，春节的团圆与欢笑，不该被妖魔化。真正需要检视的，不是几顿团圆饭，而是节后如何让身体回到正轨。

了解增重原因知己彼

专家指出，节后体重上升，并非单纯“吃太多”这么简单，而往往涉及水分滞留、脂肪储存与代谢紊乱等多重因素。若只以极端节食或高强度运动“补偿”，不仅难以持久，还可能扰乱荷尔蒙平衡，令身体陷入更大压力。与其急着把体重降回去，不如先理解身体在节庆期间经历了什么，再循序渐进地修复。

亚洲首嘉专科医美医疗中心 (Alpha Asia Aesthetics) 医疗总监吴佳颖医生接受《联合早报》访问时说，农历新年后的体重增加，通常是水分滞留、脂肪堆积和暂时性代谢紊乱造成的综合结果。节日期间高盐分饮食容易造成脸部与腹部水肿；甜食与频繁进食会让胰岛素反复波动，促进脂肪储存，尤其集中在腹部；酒精摄取与睡眠不足，则进一步干扰新陈代谢与荷尔蒙平衡。



吴医生进一步解释，荷尔蒙在脂肪储存与燃烧过程中扮演关键角色。胰岛素影响血糖与脂肪合成；皮质醇作为压力荷尔蒙，在睡眠不足或精神紧张时升高，会让身体更倾向储存能量；甲状腺荷尔蒙左右基础代谢率；性荷尔蒙变化也会影响脂肪分布。

“一旦这些系统在节日期间受到干扰，即使年后恢复正常饮食，代谢系统仍需要时间重新校准，因此减重成效未必立刻显现。”

吴佳颖医生提醒，节后最常见的错误之一，是过度限制进食热量或进行过量运动来“赎罪”。“这种做法容易导致肌肉流失，皮肤松弛，肤色暗沉，甚至因压力荷尔蒙升高而进一步减缓代谢。更可持续的方法，是优先恢复规律睡眠，补充足够水分，调整饮食结构，并配合力量



过年聚餐，可多选清蒸、烧烤或少油快炒的食物。(iStock图)



过度运动可能扰乱荷尔蒙平衡，令身体陷入更大压力，无法达到减重效果。(iStock图)



节后发福莫慌 放下“赎罪式”减重 与身体和谈

农历新年期间吃得多、动得少，许多人一量体重，才惊觉自己“胖了一圈”。(iStock图)

团圆带来欢声笑语，也勾起人们的食欲；然而年节一过，体重秤上的数字上扬，难免让人心惊。专家指出，节后“发福”未必只是贪吃所致，更涉及水分滞留、脂肪储存与代谢紊乱。若以极端节食或爆汗运动“赎罪”，反令荷尔蒙与肠道受扰，引发身体异常。与其焦虑对抗，不如从规律作息、均衡餐盘与温和阻力训练着手，让身体在被善待中，慢慢找回轻盈与节奏。

训练保留肌肉量，让体重在稳定节奏中逐步下降。”

均衡饮食不饿也能瘦

在饮食方面，盛港综合医院营养师黄诗敏指出，节庆期间体重增加相当常见，多与热量摄取增加、钠与酒精摄入过多有关。与其采取极端节食，不如回归均衡与分量控制。

首先是餐盘结构。可参考新加坡保健促进局 (Health Promotion Board) 推广的“我的健康餐盘”原则：四分之一为全谷类或主食，四分之一为优质蛋白质，二分之一为蔬菜和水果。这样的比例有助稳定血糖，延长饱足感。

以火锅为例，可先吃蔬菜与菇类，再选择鱼、豆腐、鸡肉或海鲜等瘦肉蛋白，最后才搭配少量复杂碳水化合物，如南瓜、马铃薯或全麦面条。减少加工食品如鱼丸、香肠和油炸配料，并控制汤底与蘸酱用量。这样的进食顺序有助避免无意识摄入过多。

其次是调整烹调方式。在家准备团圆饭或外出聚餐时，可多选清蒸、烧烤或少油快炒，减少油炸与高脂酱料。以清蒸鱼取代油炸鱼，以瘦肉炒菜代替红烧五花肉。享用鱼生时，也可减少油与甜酱分量。

至于年饼零食，关键在于“有意识地享用”。黄诗敏建议先分装好分量，而不是直接从罐



减肥若依赖低热量饮食或长期只饮果汁“排毒”，可能扰乱肠道功能，引发脱水与电解质失衡。(iStock图)

人体消化系统本具有自我调节能力，只须回归均衡膳食，补充水分，增加纤维摄取，肠道便能逐步恢复正常节奏。

——叶承汉医生

子里反复取食。两块凤梨挞、两块杏仁饼或约50克肉干，热量已接近一碗白饭。若能掌握分量，便可在不完全剥夺口福的情况下控制热量。

补充水分同样重要。多喝水有助代谢与肠道蠕动，也能缓解酒精带来的脱水影响。减少含糖饮料与酒精摄取，避免高钠食品如午餐肉、香肠与加工丸类，有助减轻水肿与口渴感。

不少人关心，不挨饿也能瘦吗？黄诗敏认为可以。她建议每周缓慢减重0.5至1公斤，是较健康且可持续的速度。许多额外热量来自零食、酒精与含糖饮料，只要减少这些摄取，即使主餐分量变化不大，也能自然降低总热量。增加高纤维食物与足够蛋白质，有助提升饱足感并保留肌肉量。配合规律运动与充足睡眠，才能在不妨碍“饥荒反应”的前提下，让身体愿意动用储存脂肪。

减重后若脸部显得松弛，该如何？吴佳颖医生指出，脂肪为面部提供支撑。当脂肪减少，加上年龄增长与胶原蛋白流失，松弛感便会更加明显。非侵入式疗程Ultherapy与Thermage，可刺激深层胶原蛋白增生，改善下颌线与脸颊紧致度，无需手术或恢复期。

至于手臂、腹部与大腿等“顽固部位”的脂肪，则受基因与荷尔蒙影响较大。即使饮食与

运动控制得当，仍可能残留局部脂肪。非侵入式身体塑形疗程，如InMode BodyFX或SlimFit，可针对顽固脂肪并收紧皮肤，适合在健康减重后希望进一步改善轮廓的人士。不过，她强调，医美应建立在生活方式改善的基础上，而非取代健康习惯。

温和饮食守护肠道健康

除了体重与外观，肠道健康也是节后关注重点。Alpha Digestive & Liver Centre资深肠胃科与肝病学顾问兼医疗总监叶承汉医生指出，节日期间大吃大喝，最安全有效的恢复方式是温和饮食调整，而非极端排毒计划。“人体消化系统本具有自我调节能力，只须回归均衡膳食，补充水分，增加纤维摄取，肠道便能逐步恢复正常节奏。”

叶医生建议多摄取蔬菜、水果、燕麦与全谷物，以促进肠道蠕动；适量食用天然发酵食品如酸奶与发酵蔬菜，有助维持肠道菌群平衡；选择少油烹调与抗炎食材，如绿叶蔬菜与生姜，有助减轻肠道负担。相反，依赖泻药、极低热量饮食或长期只饮果汁的“排毒”方式，可能扰乱肠道功能，引发脱水与电解质失衡，甚至在恢复正常饮食后使腹胀问题加剧。

叶承汉医生指出，一旦饮食习惯改善，肠道微生物群通常会在几天内出现积极变化。不过，恢复速度因人而异，与年龄、压力水平、睡眠质量及整体健康状况有关。关键在于循序渐进与长期坚持，而非追求短期效果。

叶医生也提醒，若节后持续出现腹胀、腹痛、反酸或排便习惯明显改变，且未随时间缓解，应及时就医，以排除潜在疾病。

从营养调节、荷尔蒙平衡，到皮肤与肠道管理，专家的共识相当一致：别急着与身体对抗，而是与它合作。春节的欢聚并非罪过，真正重要的是节后的重启方式。让作息回归规律，饮食回到均衡，运动重新启动，给身体一点时间与耐心，健康与体态自然会慢慢跟上。

让身体远离压力威胁 皮拉提教练教你温和减重

Pilates Fitness负责人兼教练陈诗宜 (Candice) 强调，年后想减重，第一步不是拼命运动，而是先弄清楚体重上升的原因。“很多人觉得自己‘发福’，其实未必真的长了那么多脂肪。”她指出，节日期间久坐打牌、追剧，饮食偏向加工食品与高钠食物，加上作息紊乱、睡眠不足，都会导致水分滞留与循环变差，身体出现浮肿、松软的状态。若以身体组成分析仪检测，往往发现脂肪比例变化不大，增加的主要是水分，而非真正的脂肪堆积。

问题在于，不少人一看到体重上升就恐慌，立刻投入高强度训练，甚至天天进行爆汗式课程。她提醒，尤其是40岁以上者，身体恢复能力已不如年轻时，过度剧烈运动会对身体造成额外负担，促使压力荷尔蒙皮质醇 (cortisol) 升高。“身体在高压状态下会进入‘备战模式’，优先储存能量，反而更倾向保留水分与脂肪。结果不仅减脂效果不佳，还可能让身体更紧绷、睡眠质量下降，甚至食欲大增，陷入越练越饿的循环。”

全身阻力训练是重点

因此，陈诗宜建议节后训练应以“温和但具挑战性”为原则，让身体逐步找回节奏。重点在于全身阻力训练，而非反复针对腹部或手臂等单一部位。她推荐“复合式动作”，即在同一个动作中同时运用多个关节与肌群，例如深蹲结合上肢推拉，让身体在协调配合中完成动作，提高整体肌肉参与度与能量消耗。

此外，她也提倡“多平面运动”。换言之，不只是站着训练，还可通过仰卧、侧卧、俯卧等不同姿势移动身体，从不同角度刺激肌群。这类训练能激活平时较少使用的深层肌肉，改善核心稳定性，也有助促进肠胃蠕动与淋巴循环，帮助排出积存气体，减轻腹胀与水腫。

逐步提高训练强度

陈诗宜指出，许多过年后来减重的人会使用皮拉提核心床 (Pilates reformer) 训练。核心床借助弹簧提供阻力，推动幅度越大，阻力越强，具有渐进式强度调节功能。无论年龄或体能水平，都能在安全范围内训练。更重要的是，这类训练属于“低压力运动”。当身体感觉安全，不过度受压时，皮质醇水平更为稳定，胰岛素敏感度改善，血糖利用效率提高，身体才更愿意动用储存脂肪作为能量来源。

她强调，与其追求一次性“练到虚脱”，不如确保训练后隔天仍能轻松活动。开始的前几天可着重关节活动度与放松久坐紧绷的部位，待身体适应后再逐步提高强度。关键是让身体知道，它并未处于威胁之中。只有在感觉安全的状态下，身体才会释放多余水分与脂肪。温和而有阻力的全身训练，不仅有助于瘦身，更能重建身体调节能力，让减重过程顺应生理机制，而非通过与身体对抗来达成目标。



陈诗宜推荐深蹲结合上肢向上举动作，以提高整体肌肉参与度与能量消耗。(蔡家增摄)



皮拉提教练陈诗宜指出，皮拉提核心床训练属于“低压力运动”，当身体不过度受压，才更易燃脂。(蔡家增摄)