

每天劈腿 10 分鐘，消水腫、防水腫、不焦慮

作者：呂嘉薰 資料來源：康健雜誌 221 期

日本人瘋練劈腿，宣稱能帶來多重健康奇蹟，如讓小腿更細、抗焦慮、預防跌倒與疾病……，不過是一個動作，真的那麼神奇？小時候沒練過，現在還劈得了嗎？

現代人窩在電腦前，長時間姿勢不良，下肢不但失去彈性，骨盆歪斜、腰痠背痛也時有所見，甚至影響全身淋巴和血液循環，到最後「整組歹了了」。

近年，日本人瘋練劈腿伸展，據說每天只要 10 分鐘，4 週就能獲得多重健康功效如消水腫、防跌倒、改善腰背痛等，且不論老少、筋骨再硬都能做。

這可是跟一般人對劈腿的認知不同。多數人認為「劈腿又難又痛」、「小時候沒練，長大就劈不成了。」這套劈腿伸展操真有那麼神奇？該怎麼做才不會受傷？

按摩大腿內側，促進全身淋巴循環

「這不是一個新觀念，劈腿就是下半身的伸展，」壢新醫院運動醫學科主任林頌凱一語道破，只是我們到現在才正視劈腿對身體的好處，並慢慢找到方法。

這樣一個簡單動作，卻會動到身體 70% 以上肌肉，尤其是平時少用的髖關節、大腿內側和骨盆肌群。小則讓肌肉恢復力氣和彈性、預防運動傷害；對中老年人來說，透過劈腿找回柔軟度，更是減緩肌肉、關節老化的好方法，直接跟預防跌倒、降低死亡率相關。

林頌凱進一步解釋，不管走路、蹺腳坐或久站，日常動作多以內收髖關節為主，時間一久，肌肉就不均衡、肌力差，而且人體骨盆腔、鼠蹊部有綿密的淋巴系統，平時缺乏肌肉擠壓去推動淋巴循環，容易造成下肢水腫，嚴重點將影響全身的免疫功能。

因此，應藉由劈腿拉開大腿內側肌肉，改善全身淋巴循環，不只消水腫、讓小腿變細，更能調節免疫系統，同時促進血液循環，避免靜脈曲張或手腳麻，「讓身體達到血液、淋巴、氣血都通暢的狀態，病痛也就少了，」林頌凱說。

健全腹腔器官，改善焦慮、找回安全感

劈腿對一般健康女性尤其重要。

「大腿肌肉沒力氣或太緊繃，都容易讓生殖系統出問題，」台灣行動瑜伽協會身心療癒師王羽暄表示，久坐會擠壓脊椎，不僅可能導致骨刺，也會讓骨盆不正；長期身體重量下沉，下壓骨盆腔、腹腔，更會影響腹腔內的器官，讓器官沒有空間呼吸、循環差。女生因生殖器官幾乎集中腹腔內，可謂首當其衝。

王羽暄建議以劈腿誘發深層肌肉，讓造成骨盆後傾或前傾的緊繃肌肉放鬆，骨盆會慢慢回到正確位置，器官才能被好好保護、發揮作用，如此一來，可以減少婦女病

上身，更讓髖關節、骨盆能穩穩地承受上半身的重量、支撐下半身的活動，是改善腰痛的好方法，對矯正脊椎側彎、高低背，也是直截了當的治本方式。

劈腿的確能抗焦慮。情緒和身體狀況息息相關，總歪斜不正，會影響五臟六腑，情緒也會被牽著走。

王羽暄溫柔地提點，不妨把劈腿伸展當成是難得的獨處時光，邊做邊觀呼吸，不要急促短淺地呼吸，鼻吸鼻吐，每個氣息都拉長一點。洗完澡、身體溫熱時是劈腿的好時機，肌肉容易延展，「身體拉開了，睡眠品質會較好，早上起來腰痠背痛的狀況也會舒緩，」她說，持續練劈腿，不但能提升柔軟度、關節活動度，也能安定腦波，對高血壓、容易焦慮、失眠、自律神經失調者很有幫助。她也以印度阿育吠陀學的脈輪解釋，位於骨盆的「海底輪」，是建立安全感、身體溫暖感的能量來源，有些人常手腳冰冷、莫名恐懼不安，都可能跟海底輪失衡有關，而劈腿能為你帶回平衡。

要暖身！每次劈腿都該是舒服的

《百萬日本人都在練！神奇の劈腿伸展操》書中，69歲的阿嬤笑著劈腿；歌神張學友沒有舞蹈基礎，也在50歲那年練成一字劈，當禮物送自己。林頌凱說，的確老少、慢性病患者都能做，不過，老年人或骨質疏鬆、有舊傷者，務必在專業教練的指導下，以溫和的方式如先伸展一腳再換邊進行，降低受傷風險。嚴重髖、膝關節退化或身體有傷口尚未復原者，則應避免。

至於，到底該怎麼進行？Curves可爾姿女性30分鐘環狀運動教練鄧瑞儀指出，劈腿只是「結果」，重要的是達成劈腿前的確實伸展。也就是說，你可以照著後面的劈腿伸展操練習，一步步練成一字劈。

王羽暄則笑說，還是會怕怕的人可以「少量多餐」，每次不用停留在伸展位置太久，5~10分鐘即可，但一天中可分散時間操作多次。每次練習時，雙腳應該劈多開才叫有效果？王羽暄表示，應達到「舒服的拉筋緊繃感」，並注意不要在床上做，脊椎缺乏支撐力，反而會受傷。

筋骨超硬的人，先加入輔具。很多筋骨硬的人坐姿前彎時背打不直、坐不穩，甚至會向後倒。王羽暄叮嚀，在臀部下放座墊或毛毯，坐高一些，這樣張開雙腳時，背較能不費力地挺直。若是長者或身體還是會搖晃，那就仰躺，將腿打開掛在牆上，也能循序漸進練成劈腿。

不要以為劈腿已經是伸展動作，不用先熱身，王羽暄和林頌凱都強調，有些人肌肉緊繃得像乾燥海綿，容易一掰即斷，應藉動態伸展來讓身體出汗、發熱；鄧瑞儀也說，劈腿前進行10~15分鐘的動態熱身如快走、慢跑、健康操，能大大降低劈腿受傷的機率。

整個劈腿過程要放慢速度，保持和緩呼吸，不能憋氣。不用勉強，要做到「緊卻不痛」，林頌凱千交代、萬交代「痛不代表有效」，保持耐心，持之以恆才是最重要。