



第一章

想要好身材，先有好体态



如今减肥已经变成一种刚需，无数种减肥方法应运而生。与运动相关的，有跑步、力量训练、HIIT等；与饮食相关的，有健康食谱、低碳饮食、节食等；还有既管住嘴又迈开腿的。但是正如我们所看到的，很少人能真正减肥成功，大多数人坚持一段时间之后就会放弃了。半途而废的原因不外乎两个，一是减肥效率太低，二是身体负担太大。

与一般的健身教练或运动指南不同，我们会从另一个角度来看待减肥——本质上，脂肪的堆积是由于身体结构异常，而造成肌肉、关节、骨骼和神经受到压力，进而压迫血管、限制呼吸，随之产生各式各样的问题。脂肪的正常代谢有赖于血液的正常循环和呼吸的顺畅，单纯通过饮食或运动来制造热量差是“治标不治本”的方法。这也是为什么，一旦停止“管住嘴迈开腿”，体重就会开始反弹的根本原因。

而在我们多年的实践当中，发现最好的减肥方法其实是调整身体结构。当身体结构得到有效的改善之后，肌肉、关节、骨骼和神经的压力降低，血液循环开始恢复正常，呼吸效率也随之提高，脂肪燃烧的效率就会大幅提升。就像我们常常见到的那样，在经过几天的呼吸练习之后，肚子就会“神奇地”变平不少。无须刻苦运动，无须控制饮食，轻轻松松就能减掉最难减的肥肉。而一般的运动锻炼，虽然能减肥，但是最难减的肚子、腿依然不见效果。因此，只要顺着改善身体结构这个方向走，瘦肚子，瘦腿都是非常简单的事情。

而如今已经很少人是单纯的肥胖，比脂肪堆积更严重的是体态不良的问题。圆肩显胖，驼背显矮，探颈像鸡首，盆骨前倾显肚大，盆骨后倾屁股塌。生活中最为常见的圆肩、驼背、探颈、骨盆前倾或后倾，都是最影响人气质和体型的不良体态。

这样的体态不仅不好看，久而久之，还会对颈椎、脊柱、关节及其周围的肌肉造成很大的伤害。很多颈部、后背、腰部、膝盖的莫名疼痛，都与不良体态有关。哪怕平时没有疼痛，在运动时也更容易受伤。

然而，大家都在用不正确的方式矫正身体的问题，或者采用治标不治本的吃药、理疗等方法，或者采用加强疼痛处肌肉力量的方式。但实际上强化特定肌肉的运动、强化肌肉力量的运动，运动几处特定的肌肉，都可能会使问题恶化。因为受伤、生病、恐惧、压力、长时间重复相同的作业，及文化习俗，都能使我们进入各种绷紧肌肉的模式，从而干扰身体的协调。所以吃药、跑步、举重、推拿按摩等方式，都无法改变我们有害的习惯性动作，不能治好驼背或其他身体问题。

想要有一个好身材，在与脂肪苦苦斗争之前，先纠正不良体态，才是最佳办法，而且效果也会立竿见影。



一、理想体态与筋膜

体态，是指身体的姿势和形态，包含站、坐、卧、行等生活和运动中的各种身体形态变化。一个拥有良好体态的人，不仅外表看起来挺拔，气质优雅，而且心态一般也很积极阳光。

值得一提的是，良好的体态并不是“用力站直”就好，用力站直的人往往很僵硬，也会感觉很累，难以持久。因为在理想的站姿下，身体不是靠绷紧肌肉用力固定各个部位的位置，而是透过一套柔韧拉伸的动态系统来维持，不仅轻松，还能自由做动作。

这套柔韧拉伸的动态系统，就是遍布全身上下的筋膜。筋膜是一种包裹着肌肉、骨骼、关节，为身体提供保护和支撑的特殊结缔组织层。它是近十年来运动科学的研究重点和热点，越来越多的研究表明，保持筋膜弹性对于提高运动表现、改善身体健康、减肥塑形和调节精神与情绪，起着至关重要的作用。

(一) 西方筋膜理论

到底什么是筋膜？筋膜又在我们人体起着何种特殊的作用呢？

筋膜是人的基础结构，遍布整个身体，深浅不一的筋膜在不同部位进行交织，形成强大的网状系统，向上连接头部形成头部的帽状腱膜，向下连接着足底形成了足底筋膜，向内又连接着我们的各个脏腑器官，形成了不同的内脏筋膜。人体有600多块肌肉，这600多块肌肉都被装进了筋膜网成的600多个口袋，而不同肌肉之间，又被浅层筋膜和深层筋膜分割开来。原先言必称肌肉，筋膜如此重要却无人问津。随着人体科学的发展，如今筋膜正在逐渐改变人们对身体、肌肉和运动的认知。

筋膜不仅塑造了身体内部和外部的形状，也为身体所有其他系统提供支架结构，如血液循环、神经系统和淋巴系统等都离不开筋膜。因此，筋膜也被认为是软组织的“骨架”。筋膜在身体里发挥着以下几个重要功能。

1. 塑形作用

筋膜可以使身体维持一定形状，并将各部分固定在一定范围内。没有筋膜，身体就会垮掉。



2. 限制作用

筋膜包裹肌肉，为肌肉提供牢固的界限，从而增加肌肉强度。

3. 包容和分隔作用

筋膜包容并引导体液，使各项体液循环遵循固定有序的路线，互不干扰。

4. 为分支系统提供内部结构

循环系统、淋巴系统和神经系统，都由筋膜支撑。

5. 修复结缔组织

筋膜帮助修复损伤的结缔组织，如肌腱、韧带并形成疤痕组织。

与体态和运动相关的筋膜，主要是肌筋膜。这是一类包绕肌肉组织的深层筋膜。健康的肌筋膜可以承受相当程度的压力和牵张力，也可以使肌肉放松。肌肉的功能是通过主动缩短，或者收缩以带动骨骼运动，而它的拉长则是被动的。因为肌肉被包裹着它的筋膜所约束，当肌肉长期收缩时，相应的筋膜也会收缩变化。被压缩的筋膜所形成的软外壳限制了肌肉的扩展，因此使被压缩的肌肉维持被压缩的状态。筋膜与肌肉虽然

一体共生，但两者的特点大不相同。单纯改变肌肉，并不能改变筋膜。这就是再怎么放松、拉伸肌肉，肌肉也会持续紧张的原因！

此外，由于筋膜具有修复功能，它在修复损伤部位时会在本应保持游离的结构间形成粘连，随着软骨的沉积、肌肉内部结构会发生改变，从而改变关节位置、引起不良体态，甚至导致疼痛和运动受限。

因为筋膜变硬、紧缩而引发的疼痛、发炎等后续问题，一般统称为筋膜损伤。哪些因素会导致筋膜损伤呢？因素很多，如急性损伤或创伤、持续疲劳运动、长期睡眠不足、习惯性不良姿势，风湿、类风湿、强直性脊柱炎，甚至外感风寒等疾病都会导致筋膜损伤。

在我们的工作实践中，常常遇到一些腰背痛或膝腿痛几年甚至十几年的人，经过多方系统治疗，均无明显好转。经检查发现，患者腰部生理曲度变直或轻度驼背，背腰部皮肤和肌肉弹性增高，甚至连同患侧臀部的皮肤和肌肉弹性增高，触之可有一个或多个硬结和硬块、压痛及放射痛，这就是大面积筋膜损伤发炎的临床特征。这类患者，往往同时合并有颈椎或腰椎间盘突出，使病情更加复杂化。临床上有相当一部分腰椎间盘突出症的病例经手术切除后，症状缓解不明显或根本无缓解，基本都属于这一范畴。



很多久治不愈的肩颈疼痛、颈椎病，往往也是这些部位的深层筋膜损伤发炎所致，如脊椎骨旁、深层肌肉背面等位置的损伤和硬化。临床上在体表一般触摸不出有硬结，只是在重按时才似乎有硬结存在，这些需要临床经验丰富的医生才能作出判断。

这些久治不愈的筋膜损伤基本都能从日常生活中寻到根源，除了寻求有丰富治疗经验的医生帮助外，最重要的还是本人要注意改变生活习惯，避免出现以下不良因素，否则神医也很难妙手回春。

(1) 寒冷地区、寒冷季节、冷风侵袭，引起腰背血液循环发生改变，血管收缩、缺血、瘀血及水肿。

(2) 在潮湿环境中，因皮肤代谢功能失调，特别是排汗功能降低，引起皮下及筋膜处血液流速减缓，从而导致微血管充血、瘀血、渗出。

(3) 由于各种慢性劳损性因素，反复作用于腰背部，导致腰背部软组织张力增高，出现微小的撕裂样损伤。

(4) 精神长期处于紧张状态，工作姿势单一持久。

(5) 风湿、痛风，或被某些病毒感染。

(6) 长期处在空调环境从事单一姿势的工作。

总之，水能载舟，亦能覆舟。筋膜虽然赋予身体巨大的

可能性，但如果我们不善待身体，筋膜就会变成伤害我们的坏蛋。

（二）中医经络理论

说到经络，很多人的认知还停留在“打通任督二脉”“奇经八脉”“六脉神剑”等武侠概念上。在武侠小说里，让人知道了经络的神奇与重要意义，但凡绝世神功，一定要打通非常难打通的经络，一旦打通，就会爆发出非常强大的杀伤力。实际上，这些概念的塑造，反而让经络显得虚无缥缈。

中医理论里，所谓经络，是经脉和络脉的总称。针灸、艾灸、拔罐、刮痧、推拿，以及中药等中医疗法，都是以经络理论为基础。虽然中医疗法流传数千年，效果也是有目共睹的，但经络至今仍未被主流西医和现代科学所认可。所以很多不太了解中医的人认为，经络是子虚乌有，因为人体找不到对应的结构或物质。其实，经络是一个概念，不是结构也不是物质，就像空间。试问，谁能把空间找出来给大家看到？但是，空间是真实存在的。经络就是人体的空间，是气血在身体内运转的通道，始终维持固定的线路，但也会随着人体变化而变化。古人发现了这一点，提出了经络理论。

打个比方，经络就是河道。在经络中运行的气血，就是河里的能量和水，水里有无数种物质，所以应该把气血理解为体



内参与生命活动的能量和所有物质，而不仅仅是氧气和血液。穴位，就是经络线路上的关键点。就像一条河，在不同的地方会有不同的特点。

中医把人体之气分为先天之气和后天之气，先天之气就是与生俱来的元气，后天之气就是呼吸的空气和饮食产生的气。其中先天之气走奇经八脉，后天之气走十二正经。奇经八脉主要在躯干，十二正经主要在手足。所有经络都分阴阳两种属性，阳经一般在人体背面，阴经在人体正面。

奇经八脉最重要的是任督二脉，因为这两脉分别统领一身的阴脉和阳脉。“打通任督二脉”，就是全身的经络都通了，据说有返老还童、延年益寿的效果，这是多少人都梦寐以求的境界。至于是不是，我们就留点悬念吧，有兴趣的朋友可以去探索一番。



十二正经，有几个区分方式。



手足上下是阴阳一对，我们听得最多的就是“肝胆”“心肠”和“脾胃”。脏是阴，腑是阳，腑是内部空虚的器官，脏是内部实的器官。这样就很容易记忆了。中医理论讲，脏腑互为表里，意思就是一个在外面能直接碰到，一个在里面没有过“表兄弟”那关，谁都碰不到。

手足又是一对，一个走手，一个走脚，属性相同。比如，手上的心经对应脚上的肾经，就是“心肾相交”。如果加上中医的五行学说，心属火，肾属水，就会“水火相济”，就涉及了中医养生的内容。

中国的经络理念及针灸传到西方国家之后，很多西方的医生在觉得很神奇的基础上，逐渐怀着一颗科学探索的心不断地去深入学习认知，在认知中又不断地去实践提升，逐渐掌握了



其中的奥秘，并运用到治疗中，取得了很好的疗效反馈。而且，随着现代医学对人体筋膜不断深入研究，得出了很多非常重要的认知，其中筋膜链理论就是一种被主流医学认可的对人体结构的认知体系。让人觉得既惊喜又神奇的是，筋膜链竟然和中医的经络路线有非常多的重合或相似之处。所以，有人认为西方的筋膜链理论肯定参考了中医的经络理论。

以上关于经络的简述，对于完全没有医学基础的人而言，可能会有些难以理解。但我们还是希望给大家提供一个中医的视角，以便对筋膜有更全面的认识。

二、不良体态的形成原因

正因筋膜具有如此巨大的可塑性和易变性，所谓“牵一发而动全身”，每个人才形成了独具个人特色的体态。筋膜以“随风潜入夜，润物细无声”的方式改变我们的身体，所以我们很难及时做出应对，等到发现或者醒悟时，体态不良的问题已比较严重了。

就像学习如何拿笔写字。一旦你学会如何写字，你可以决定要不要写，却很难再以不同的方式写。现在你只要提起笔，你不会多想怎么写，也不必多思考如何拿笔。如果你试图改变

拿笔写字的方式，就会感觉哪里不对，很快就会回到原本的拿笔方式，因为新的书写方式跟习惯起了冲突。

如果你总是弯腰驼背，久而久之身体和大脑就会相信“这是我该有的姿势”。虽然弯腰驼背的姿势正在伤害脊椎，也一直有人提醒你改正，但是你依然改变不了弯腰驼背，因为你习惯了。

每个人可能都有驼背、高低肩、骨盆前倾、头前伸等毛病，似乎大家都差不多。实际上，我们的姿势习惯都很独特，像笔迹一样难以模仿。看看街上熙来攘往的人群，走路方式一样吗？从某种特殊的驼背或臀部摆动的方式，你就能认出朋友吗？大部分人走路姿势的异常程度，取决于筋膜紧张僵硬的程度和错误使用身体的方式。

（一）认识误区

每个人都有自己独一无二的体态，就像每个人都有五官，但拼凑到一起却是完全不同的相貌一样。与相貌不同，不良体态与先天遗传没有关系，而是由后天的行为习惯塑造的。

认为体态与遗传有关的误解，可能是因为本人的体型、体态像极了父母或者祖父母，甚至是姑妈、姨妈。如果与遗传相关，那么整个家族的体态都应该十分相似，实际上我们接触过的案例并不存在这种情况。真实的原因，主要是后天模仿，比如小孩模仿大人或者流行的饮食方式、走路方式、站立姿势



等。但也有一些先天发育不良或者变异的人，造成体态与正常人存在较大差别，这种情况就不能归入体态不良的范畴。

值得一提的是，我们在工作中遇到很多X型腿、O型腿等问题的小孩，基本不是先天遗传的，而是由于在学走路的过程中，因为家长过分着急，使用某些工具或者方法，使得小孩缺乏充分的翻滚、爬行或站立等锻炼而导致的。这点务必引起各位家长的重视，不可漠视人体生长发育的客观规律，顺其自然才是对孩子最好的，以免抱憾终身。

年龄也是一个容易让人误解的因素。以前我们如果看到一个人的背影挺拔，就会认为那是个年轻人，如果一个人驼背探头，我们就会认为他是上了年纪的人。虽然刚出生的小孩子和成年人的筋膜状态不一样，年轻人和老年人的筋膜状态也不一样，但正因如此，小孩子的体态更加容易产生不良的改变，可塑性很强。现在的小孩子才几岁，可能就有腰椎间盘突出问题了。

原来条件不好的时候，会因为营养缺乏导致的体态不良，比如佝偻病，但现在基本不存在这个问题了。可以说，我们不缺营养，缺的是科学认知。

（二）造成体态不良的主要因素

总体来说，有四个主要因素造成体态不良。这些原因甚至还能影响颜值。其中最大的原因，就是日常不良的生活习惯，

甚至可以说是罪魁祸首都不为过。

1. 日常习惯

以下列举一些常见的不良生活习惯，进行说明。

- 单侧咀嚼：常年使用单侧咬肌咀嚼形成面部不对称，包括下颌骨偏歪、鼻头偏歪、大小眼、两侧颧骨一宽一窄等。
- 单侧托腮：在发育期长期托腮造成骨骼发育不对称，下颌偏歪。
- 长期吃耐咀嚼的硬食物：这会造成咬肌发达，下颌宽大，例如经常嚼槟榔、口香糖的。
- 趴在桌子上睡觉：以下颌或者颧弓为着力点，会影响面部的对称性。
- 不良站姿：导致身体歪斜，面部也会随之变得不对称，一般表现不明显。
- 单肩背包：手臂本身长短没有变化，而肩和手同时都比另一侧偏上，由于肌肉的牵拉，连带胸也比另一侧偏上。一般不是很严重的话，胸的上下差别并不明显。
- 坐姿偏向一边：一般多见于学生上课趴在桌子上偏向一边，坐带扶手的椅子一直歪向一侧，和常坐沙发的一侧。
- 盘腿：骨盆会被拉宽、胯部变宽、腿型外旋。这种坐姿短时间一般影响不大，不用担心，而且骨盆因为习惯变宽也是有限度的。
- 跷二郎腿：骨盆不正，然后才是脊柱的问题（一般呈S型），



接下来是肩，严重程度一般也是递减的。

- 单腿承重站立：造成身体向一侧偏歪。
- 走路站立小腿外侧用力较多：膝盖内旋、小腿外侧肌肉较发达、小腿往两侧弯曲。
- 抱臂：这个多见于少女发育时期，刚开始发育比较害羞，这个姿势容易形成含胸驼背。
- 低头：颈椎曲度变直、大椎突出、富贵包等。
- 穿高跟鞋：过高的鞋跟会导致足部与腿部的受力失衡，进而影响全身。

2. 锻炼不当

规律的运动确实有助于保持身体健康和良好的体态，但我们却常常见到因为锻炼不当而受伤，甚至导致关节受损的人。比如，去健身房做深蹲负重练习的人，往往因为选择超过自己能力的重量进行练习，不可避免因为重量过大而压住颈部，导致整个头颈部向前探，最终形成驼背、头前伸的体态。接下来，我们将从全新的角度，以最常见的跑步、力量训练和步行为例，根据筋膜理论和实践，诠释不当锻炼的后果。

1) 跑步

网上非常流行跑步伤膝盖、伤哪里的说法，但其实不太准确。跑步，有非常好的健身效果，既能锻炼有氧能力，又能锻炼肌肉和筋膜，它的上限非常高，关键在于谁做、怎么做。一般来说，跑步更适合二十四岁以下的年轻人，如果想锻炼有氧

能力，那么这个年龄下都是最好的时期。当然，也不是说年纪大了就不能跑步，喜欢是一个方面，但最重要的还是要适合自己。

跑步是一种自然的运动，人天生就会跑。跑步对身体的刺激也是全面的。跑步过程中不需要锁紧哪里的关节或者绷紧肌肉，跑起来的时候你不需要想着用哪里的肌肉发力，这些都是后台干的事情。但现在跑步的人已经不具备最初的“自然运动”了，我们的身体早已被现代商业社会改造得面目全非了，平时我们过的生活和在草原奔跑的原始人根本不一样，甚至和三十年前的人都大不相同。

以前的人，每天是要劳动或走动的，我们现在呢？基本上不怎么劳动了，走动也少了，每天坐着的时间是最多的。不仅如此，还有长时间对着电子产品，整个人的筋膜都紧张僵硬得不行。人一旦僵硬了，身体失去了弹性，动作就不协调了。

人为什么要有弹性？因为每跑一步，地面都会对人体有反作用力，如果筋膜有足够的弹性，那就可以把反作用力吸收、化解掉。如果不能化解，那么这个力就会对关节和肌肉造成伤害。力卡在膝盖，就伤膝盖；卡在腰，那就伤腰；卡在脖子，就伤脖子。这并不是跑多少或者怎么跑的问题，如果你的身体已经僵硬，那么跑步就会对它造成伤害。当然，跑得越多伤害就越明显，体重越大伤得就越重。如果你的身体是灵活有弹性的，那么就可以自如地应对来自地面的挑战，怎么跑都不受伤。



跑步的另一个问题，在于姿势。很多跑步专家都强调要收紧核心，抬起大腿，适当摆臂，以及脚掌怎么落地等。这些建议都很好，但已经是亡羊补牢了。因为人自然的完美运转的那套筋膜系统失灵了，所以才退而求其次。

进行跑步姿势训练有时效果是好的，有时却很坏，因为每个人的身体都不一样。实际上，我们应该根据每一步的反馈来调整自己的身体，而不是始终保持一个“正确”的姿势。哪怕姿势对了，我们依然会不由自主地沿用错误的习惯。比如甩腿，走路外八字的人，跑步的时候，就会同样以外八字的方式挪动自己的腿。脖子前伸的人，跑步时会锁紧自己的颈椎，使得颈椎很容易受到来自地面的冲击力。但是跑步的人不会察觉这些细节，反而觉得自己跑得相当潇洒，并不知道关节正在受伤，或者自己的腿正在悄悄变粗。所以，很多人跑步的方式，都在悄悄地伤害自己。

但还是有很多完美的跑者，他们的个子非常小——全身放松，每一步都充分运用了足弓的弹性，全脚掌落地，随后弹出地面飞向空中，摆臂完美，呼吸流畅，一气呵成，你见不到任何多余的动作。这些跑者，就是刚刚学会奔跑的孩童。他们还没有受到太多不良动作的影响，没有人为意识的干扰，也没有后天错误的动作习惯，筋膜具有完美的弹性。他们不是在跑步，而是以自然的方式使用身体。

遗憾的是，现在这样的孩子越来越少了。他们不爱跑了，

更喜欢电子产品，或者大人不让他们跑了。甚至，在此之前，为了让他们早点开始走路，特意用工具或者方法，干扰自然的发育过程。有很多家长都以孩子早走路为荣，殊不知这反而害了孩子。这真的是输在了起跑线上。走路之前，要先爬够，这个过程不能少。宝妈们，可千万记住了，不要让自己抱憾终生。

同样，成年人重新开始跑步锻炼之前，要先养成走路的习惯。如果你走得歪歪斜斜，那么跑步就一定会有伤害，而这无关跑多少或者体重的问题。跑步的量或体重，只是决定问题爆发的程度和时间而已。

总之，跑步虽然是一项简单也很好的运动，但应该先评估自身的身体状况再开始。根据我们的经验，多数人都不适合跑步减肥，更适合走路锻炼，尤其是超重很厉害、久不锻炼的人。最起码，也先走一段时间让身体适应了，再开始跑步，从少到多地增加锻炼量。

2) 力量训练

力量训练很流行，可以很好地塑造强壮的形体和肌肉线条。但从对身体的综合影响和协调发展来说，不当进行或者偏重力量训练会让人体的筋膜张力失衡，从而产生体态和健康问题。

我们的身体，真正的力量来源并不是肌肉，而是像蜘蛛侠



的网一样坚韧而且具有高弹性的筋膜，同时拥有超强的力量和超快的速度。说起力量与速度就不得不提到李小龙。单纯从肌肉块头来说，他相当瘦小，但他经常打败比他高大、强壮的对手。他的六寸拳，甚至可以把一个成年男子击出数米远。李小龙说：“为了产生强大的力量，首先你必须完全放松，聚集你的力量，然后集中你的意念和所有的力量去攻击你的目标。”

另外小孩如果闹别扭，或者一只二三十斤的小狗发起狂来，成年人都制不住。这一切都令人匪夷所思，看起来如此弱小的小孩和小狗，怎么可能有那么大的力量呢？

无论是李小龙、小孩，或者小狗都拥有一个共同的特点，当然不是“小”，而是放松和柔软，因此便能充分发挥出人体筋膜的力量，这才是真正的力量。但是，力量训练改变了人体筋膜本来的面目。所有的力量训练，都必须绷紧身体，以便实现某个固定的动作轨迹。比如举哑铃，就必须锁紧肩部和腰部，否则无法顺利完成动作。但现实生活中，我们并不这么使用自己的身体，所以力量训练虽然强化了肌肉，但也可能给筋膜带来负面影响。

如果肌肉块头膨胀得过分了，那么筋膜的弹性空间都会消失，整个身体会变得僵硬，甚至背都驼了。你很少看到一个灵活的大块头，相反，他们走路的样子可能十分像机器人，腿外八，身体很不协调。哪怕肌肉没有过分膨胀，长期的力量训练也会潜移默化地改变全身筋膜的张力，使局部变得过分紧张，

身体前后、左右，甚至里外的张力不平衡，最终改变体态。

通常情况下，紧张的部分会在腰胯，或者身体末端。长期进行大量、高频率力量训练的人，他们的腰胯往往是不能动的，意思是单独用腰来运动。正常情况下，腰是可以360度旋转的，以腰带胯，同时背部与臀部不需要发力，就像肚皮舞的那种扭动。如果是身体末端紧张，比如手部筋膜紧张的人，平举双手就会特别酸疼，坚持不了一两分钟，但是正常情况下，应该还可以轻松地向上翘起手掌；如果是脚掌筋膜紧张，所谓人老先老脚，末端循环和血液回流必定十分差。所以，这种人虽然看起来很强壮，但应该是经常会手脚冰冷的那类人，反而是很怕冷的。

过度的力量训练，还会影响呼吸。因为为了完成力量训练的动作，需要憋气，尤其重量过大的，否则就很难有足够的力量持续、稳定地动作。憋气会造成大脑短暂缺氧，很多不熟悉的新手都会在练习中感到头晕。而且，正常呼吸节奏被打乱了，憋气会造成胸腔的压力突然增大，导致小部分应该排出去的气滞留在胸口这里。所以，长期力量训练的人往往有胸闷甚至心口疼的不畅快感。通俗地说，就是憋出了内伤，我们确实碰到过不少因此来寻求帮助的人。

3) 步行

走路不需要任何健身器材，也没有场地限制，简便易行。