

避免过量运动 让运动锻炼有“度”

生命在于运动,现代人越来越意识到运动的重要性。运动也需要把握好“度”,运动量太小,达不到健身的目的;运动量过大,又往往会适得其反,使身体过劳受损,同样达不到健身的效果。那么,过度运动会对身体造成什么伤害?又如何把握这个“度”呢?

首先,运动需要倾听身体的声音,盲目选择健身方式、胡乱健身往往适得其反。有经验的运动员和跑步爱好者都会根据自己的身体功能情况,循序渐进地完成运动。其次,进行各种运动都要伴随循序渐进的刻苦训练和安全防护为主的医务监督。就走路和跑步而言,速度过快或强度

过大,极易发生运动伤害,严重者可影响运动功能恢复,甚至带来永久性残疾,即使损伤较轻,也有可能形成慢性损伤。

目前最常见的运动损伤包括踝关节扭伤、腹股沟拉伤、膝关节损伤、网球肘等。每次锻炼前要温和热身,增加肌肉的血流量,让身体更灵活。

过量运动时,体内自由基数量迅速增加,易引起衰老和慢病,如果造成肌细胞损伤,肌肉不增反减,还可能造成免疫力下降。预防过量运动的办法就是当身体感到疲惫时要及时停下来,因为肌肉疲劳会丧失所有的保护机制。

运动应以“形劳而不倦”为准则,劳逸

结合,以达到锻炼后不觉疲劳为适宜。通过运动锻炼身体也并非一朝一夕之事,需要长时间的坚持才能有效。

“流水不腐,户枢不蠹”,一方面说明了“动则不衰”的道理;另一方面也强调了运动锻炼要经常且不间断地进行,不应急于达到想要的效果而过量运动。总之,每周运动至少三次,每次半小时到一小时为好。

对于不常锻炼的人,包括高血压患者、有家族遗传病的锻炼者在首次高强度锻炼之前,最好让医生做一个全面的检查。此外,连续加班之后、精神状态不佳或者大病初愈之后的人锻炼时尤其要注意控制好运动量。



孕期运动,强度低一点

在不久前举行的2019上海国际马拉松比赛中,怀孕8个月的黎莉莉历时5个多小时跑完全程,引发广泛关注。不少人质疑,孕期可以做这么高强度的运动吗?

事实上,这是一个个案,孕期究竟适合多大强度的运动因人而异。据了解,黎莉莉怀孕前每个月都会完成一次全程马拉松比赛,属于精英跑者,她的身体素质、心肺功能都强于常人。马拉松对于普通人来说可能是一项极限运动,但对她来说就是常态。而且,胎儿和子宫是一天天长大的,这种负荷不是一下子加上去的,因此她的身体可以耐受住并不难理解。

从医学角度看,孕期运动对孕妇和胎儿的健康有好处是毋庸置疑的。国内外很多研究都表明,孕期运动能保持体重健康增加,降低妊娠期糖尿病、先兆子痫和剖宫产的发生率,缓解便秘、腰腿疼痛等不适,增强心脏和血管功能,使身体处于良好状态,为顺产做足准备。但这并不是鼓励大家都去挑战极限运动。对绝大多数孕妇而言,运动要量力而行、力所能及,可在四个月后做中等强度的锻炼,散步、快走、游泳、瑜伽、孕期体操等都是不错的选择。运动时间最好每周有150分钟,将其分为5天或7天,每天30分钟或20分钟的频率进行锻炼。

需要提醒的是,孕期运动要循序渐进,避免出现运动后脱水、中暑、低血糖、晕厥等情况。胎位不正、胎盘位置比较低的孕妇,运动可能会发生出血风险,需在医生指导下选择运动形式。另外,很多孕妇喜欢饭后散步,建议最好去公园或小区的绿化区,不要在街边的人行道溜达,汽车尾气中含有重金属,不利孕妇和胎宝宝的健康。



“运动处方” 健身有了“医嘱”

相信许多热爱运动又不懂运动规律的人都会问这样一个问题:哪种运动最合适自己?现在,可以请医生帮你回答。现在,有医院成立了运动评估中心,市民花费400元,即可进行运动功能评估。医生可根据关节活动度、肌肉力量与耐力、本体感觉等四项指标,开出个性化的“运动处方”,让大家告别盲目运动。

生命在于运动,健康在于锻炼。道理大家都知道,具体操作则未必人人明了,因为运动是一门科学,不是只有热情就行。不科学的运动不是健身,而是伤身。运动必须因人而异,因为不同的人身体条件不一样,抗风险能力也不一样,不顾自身条件盲目跟风,很容易出问题。就像时下颇为流行的朋友圈“晒步”数,并非越多越好,有些人就因为单纯追求步数而把自己弄伤。当前,运动健身领域存在许多误区,亟须专业指导。

运动也要因人而异,一个人生病时,能不能运动?传统的养病观主张静养,不能运动。其实,病人不但可以而且必须运动,适当运动有利疾病康复。只不过,不同的疾病,病人的运动方式不同;同一疾病在不同的病期,运动内容也应有所区别。如何运动才科学,病人不了解,专业意见就显得非常重要。

医院开“运动处方”,健身从此有了“医嘱”,运动更科学,健身更高效,实在是一件大好事,应多宣传推广,造福更多运动爱好者。

(练洪洋)

中高强度运动更护血管

生命在于运动,研究人员发现,如果老年人积极参与快走、跳舞、整理花园、骑车、跑步等中高强度运动,能有效预防心血管病。

该项研究数据来源于韩国医疗保险服务系统,共纳入110多万名年龄≥60岁、既往无心血管病史的老年人,他们于2009~2010年以及2011~2012年连续两次接受体检,随访一直持续到2016年年底。这些老人的平均年龄为67岁,其中2/3的人在两次体检时均报告很少运动。在第二次体检时,之前很少运动的老人中,22%加强了运动,而之前每周至少运动5次的人却变得不爱运动了。研究人员分析数据显示,与一直不积极运动的老人相比,研究期间能从很少运动改变为每周参与1~2次、3~4次、≥5中高强度运动的老人,发

生心血管病的风险分别降低了5%、11%、9%。与一直积极参与中高强度运动的老人相比,那些本来每周至少参与1~2次中高强度运动、后来变得不爱运动的老人,发生心血管病的风险最高增加了27%。

研究者发现,对于60岁以上的老年人来说,积极参与中高强度运动对总的心血管病、冠心病、中风风险均有明显降低作用。另外,残疾以及有高血压、高脂血症、2型糖尿病的老年人,如果加强中高强度运动,都有益心血管健康。

随着年龄增长,老人会觉得越来越难以坚持规律运动,但为了心血管健康,必须积极参与运动。残疾和有慢性病的老人也应如此,但一定要以安全为前提,出现不适及时停止就医。

(肖晴)

