

夏日开练 请先给身体热场

近年来,健康生活理念逐渐走进人们的视野,无论是饮食上的控制,还是身体上的训练,都成为人们规划健康生活的重要组成部分。随着天气变暖,不少人走出家门,准备在体育馆挥汗如雨,也有不少健身教练在网络上宣称减重就要“夏练三伏”……可是,大量运动的背后,隐藏着一个严重的问题——运动损伤。

想要实现健康运动,一定要进行科学训练。有减重需求的群体是否存在这样的疑问:练得越狠瘦得越快?低强度运动不会造成损伤?运动损伤前是否有前兆?常见的运动损伤有哪些?该如何预防呢?就这些问题,日前,记者进行了采访。

“练得越狠,瘦得越快”结果出现腰肌劳损

25岁的小孙是太原某高校研三学生,身高165cm的她,体重一度达到70kg。“去年体检时,医生说我的体脂率严重超标,还伴随着轻度脂肪肝。如果不及控制,可能会引发代谢综合征。”于是,她为自己制定了严苛的减肥计划。然而,超负荷的训练以及缺乏热身活动让身体不堪重负,她开始出现膝盖疼、腰疼等情况,去医院检查后,医生告诉她已经出现腰肌劳损,继续下去可能会影响正常生活。

通过咨询康复师和一些运

动学方面的同学,小孙了解到,“蛮干”训练并不可取,科学训练才是王道,“尤其是在进行任何一项体育锻炼之前都应该先进行热身活动。”热身并不是浪费时间,就像机械在运行之前要涂润滑油一样,热身可以更好地调动身体机能,减少身体损伤。此外,运动后的拉伸也十分关键,可以避免乳酸堆积,第二天出现腿酸、腿困的情形。

“最重要的改变是心态的调整。”小孙表示,通过这件事情,她了解到,运动是与身体对话,

而非对抗,“练得越狠并不代表能瘦得越快”,体重秤上的数字不是衡量健康的唯一标准,体脂率和肌肉量的变化才是应该注意的。

你以为的低强度运动也可能导致损伤

低强度运动是否会产生运动损伤?25岁的杨女士分享了自己的经历:“我不喜欢剧烈运动,就喜欢慢跑、打羽毛球和跳绳,这样不会很累,还能强身健体、娱乐和减重。”然而,就是这种她以为的“低强度运动”,导致腿部韧带撕裂。

“那次我连着跳绳跳了40分钟。”杨女士说,“其实,受伤前,我已经感到身体异常疲劳和疼痛,但误以为是正常现象,就没有重视,想着歇一歇就好了。”就医后,医生告诉她,长时间单一运动会致肌肉过度劳累,异常疲劳和疼痛正是身体发出的损伤信号,建议运动时注意倾听身体讯号。

此后,杨女士调整了运动方式,采取“组合式”运动:先慢跑,再打羽毛球,最后跳绳。这种方式既能全面锻炼身体,又避免了局部负荷过重。半年后,她的体重虽仅减少4公斤,但体态明显改善,且再未出现运动损伤。

“只要是运动,就都会有产生损伤的可能性。”省城某体育机构的负责人张老师表示,“只要是运动都会涉及身体各个关节以及身体机能的调动,即使是低强度运动,若方式不当或忽视身体信号,仍可能造成损伤。科学安排运动计划并关注身体反应至关重要。”

注重日常“微运动”的积累

通过走访发现,大部分人关于科学运动的知识还有所欠缺,训练方式也还不够科学。某篮球机构专业篮球裁判员建议,生活中大部分人的训练强度还是相对较低,若以减重、健康生活为目的,大家完全可以以“慢即是快”的理念进行训练,注重日常“微运动”的积累。

太原市第二人民医院营养科主管营养师李丽芬表示,大家可以在闲暇时间靠墙站、做家务,这些活动都可以消耗卡路里,且轻松便捷、可实现性很强。此外,省城某高校的同学小尹提到,她经常饭后散步、选择爬楼梯而非坐电梯,如果有短程的行动会尽量选择步行而非采用交通工具。她说:“这些看似微不足道的运动,累积起来效果很惊人。”“健康不是短跑,而是马拉松。”尹同学的这句话,或

许是对“慢即是快”理念的最好诠释。

网络上,有健身博主表示,即将到来的“三伏天”是一年中减脂减重的最好时机,运动会事半功倍。对此,李丽芬指出,运动虽好,但高温天还是要量力而为,“本身身体素质较好或有运动基础的人可以适当在‘三伏天’加强锻炼,但平日总待在空调房,对高温适应性不强,或是身体代谢、心肺功能较弱的人群不适合在‘三伏天’加大运动量。”

同时,大量出汗还可能引起电解质失衡,普通人在运动中不必追求大汗淋漓,建议在温度适宜的室内做一些在自身承受能力范围内的运动。



儿童青少年更易出现运动损伤

儿童青少年正处于生长发育的黄金阶段,其生理和心理上尚未发育成熟,各器官系统发育不完全。儿童青少年运动损伤除了具备一般运

动伤的共同成因,如运动前的热身运动、运动结束时整理运动的缺乏或某些辅助运动不足、技术动作错误、运动过度、疲劳、心理状态不佳、运动场地、器械设备和服装鞋帽上的缺陷与匹配以及不良气象因素等,还有着特有的内在因素。

儿童青少年骨骼发育还不完全成熟,正在发育的软骨组织和肢体骨骼也显得相对脆弱,抗击打、防御能力相对较差,当韧带突然受到外力而发生损伤时,软骨组织和骨骼等常常先被损伤。其次,对儿童青少年来说,男生、女生发育时间不同。女生肌肉比例相对较少,因此各关节的剧烈运动伤害发生概率相对较高。女生激素分泌呈周期性,如果月经不调,就会造成雌性激素分泌下降,也是造成疲劳性骨折、关节韧

带损伤的重要原因。即使是同样的身体条件,脂肪相对较多、身体重的人会使肌肉发达度减小,因此灵活性和耐久力也相对较差,更容易造成伤害。如果运动时是在身体状况不良的情况下,儿童青少年对意外事件缺乏敏锐的判断和快速准确的保护反应,就更可能导致运动损伤。

运动损伤在很多时候是可以避免的,家长一定要帮助孩子做好以下准备:运动前的热身活动很关键,可根据不同运动所需的肌肉群进行相应的预热活动。运动时应选择较为宽松的衣裤,同时,根据不同运动应该选择相应的鞋子。此外,家长还应该检查运动场所,表面不能有可能导致儿童跌倒的洞、坑、沟或其他不平凹凸物,同时有监护人在旁保证安全。同时,家长要确认孩子的身高、身体、心理成熟度以及技巧水平方面适合参加该项体育运动。

另外,孩子在运动过程中可增加一些加强肌肉的训练,结实的肌肉可在一定程度上预防运动伤害的发生。有研究显示,在比赛或训练前后做拉伸运动可增加身体的灵活性,因此建议家长将拉伸运动纳入孩子的每日运动计划。

提醒:谨防运动过度带来损伤

高温下,一旦运动过度,很容易对身体造成伤害,甚至造成剧烈的或者是慢性的损伤,影响身体功能,导致免疫功能的降低。过度运动会产生一些迹象:如果频繁地发现在锻炼过程中敏捷程度有所降低,就有可能是过度运动了,如果连续训练三次都有这种情况,建议对健身计划的频率、强度做些适当调整。当发现休息时,心率有短促连续升高或降低,增加或降低每分钟10次以上时,表明身体需要更多的休息,当心率持续保持在较高的或者较低的水平时,这表明身体恢复得并不充分。如果发现自己有这样的情况,试试降低训练的强度和密度,直到心率能够恢复健康范围为止。

关于适合夏季的运动时间,应避免10点至16点的高温时段,最好选择清晨6点到8点或17点

之后。穿着与装备也至关重要。衣物应选择透气速干面料,骑行时佩戴防风眼镜,晴天运动需戴上太阳镜防紫外线。

李丽芬建议,运动后及时补充营养,夏季运动后可多吃一些苦味的食物如苦瓜等,可以消暑解热;运动后机体会流失大量盐分,可以适当吃咸一些的食物,但不能过咸;运动会消耗大量的能量,此时补充适量蛋白质能为机体提供能量,锁住水分;运动有助于增加骨密度,提升骨骼健康,建议运动后要及及时补钙,如牛奶、豆制品都是很好的补钙食材;适量补充碳水化合物如玉米、豌豆、土豆、山药,能够辅助血糖保持平衡,在运动中还能能为机体提供足够能力进行肌肉修复。

(张梦莹 张佳雨)
据《山西晚报》