

强体健身应怎样规避运动损伤

医学科普 李艳鸣

眼下,进行体育锻炼的中年人越来越多,但怎样运动才能达到健康的目的,在运动中需要注意些什么?有关专家的建议也许对你有所帮助。

运动过度反易受伤

生命在于运动,虽说步入45岁的中年人各项身体机能有所下降,但如果适度地进行体育锻炼,还是可以明显延缓人体机能衰退的。国外流行运动的一个重要原因,就是发现运动有助于预防心脑血管疾病。

人到中年,要重视健康。对这句话,45岁的韦先生感触颇深。韦先生是一家医院的后勤人员,在40岁之前,由于应酬多、工作忙,他很少锻炼。

40岁以后,在一次单位的体检中,韦先生被查出血脂高、尿酸高,这种情况单位的很多中年人都有,韦先生也没太在意。然而,在参加了两次同学聚会后他发现,竟然有同学年纪轻轻就生病去世了,这下让韦先生开始重视起自己的健康来。

上大学时,韦先生是学校足球队的主力,那时每个星期都会踢几场球,感觉很过瘾也不累。所以有了锻炼的想法后,他首先想到了踢球。于是,他约了几个好友,周末到江边的足球场踢球,没想到他上场没几分钟就气喘吁吁,在争球时脚踝还崴了,第二天踝关节肿得很大,上班都受了影响。

韦先生不服气,踝关节好了后,又去踢了几场球,几乎场场都受伤,他这才意识到,足球已经不适合他了。经过思考之后,韦先生现在每天晚上会到江边快步走或慢跑一圈,出一身透汗,感觉很好。

今年43岁的侯先生是国外一家知名药厂的客户经理,以前他多是陪客户吃吃喝喝,这两年,客户比较重视健康,他也跟着去运动。一年前在陪客户打羽毛球时,他纵身一跳,落地时只听“咔嚓”一声,左脚跟腱竟然断了。为此,侯先生的跟腱缝了七八针,卧床休息了一个半月。广西中医药大学一附院骨关节科医生介绍,侯先生这种运动损伤临床上很常见,有相当一部分患者是中年人。

运动前勿忘充分热身

“运动员一般不会跟腱突然断裂,虽然也有,但是很少。”广西体育运动创伤专科医院康复医学科副主任医师金哲认为,像侯先生打羽毛球出现跟腱断裂这种情况,与他平时少锻炼和打球前没有热身,或者是动作不对有关。

金哲称,中年人尤其是四五十岁的人,多少有血脂异常、尿酸高等毛病。在这个年纪,让他们通过少吃肉、多吃蔬菜水果,每顿只吃七八成饱来控制并改善身体状况,多数人都做不到。这种情况下,每天抽出时间运动是一个很好的选择。

其实心脑血管疾病、糖尿病等都是代谢性疾病,很难预防。不过通过适量运动,就能减少这些难以预防疾病的发病率。

对于中老年人锻炼时选择哪种体育运动,金哲认为要遵循两个原则:一是自己喜欢的;二是运动量是自己能承受的。具体选择哪种运动要因人而异。体质好、经常锻炼的中老年人可选择运动量大的运动,如打篮球,只要运动强度自己能承受就行。

强度小的肌肉练习最适宜

很多中年人猝死都是心血管方面的问题。如果家里人有高血压、心脑血管病史的,在运动前,最好做个体检,确定身体健康后再去运动。如果在体检时发现比较严重的疾病,是否进行体育锻炼还要听听医生的建议。至于处在健康与疾病中间地带的中老年人,金哲认为,应以舒缓的运动为好,如散步、快步走、慢跑、打太极拳等。

有些40多岁的中年人以前长期不运动,一开始锻炼时,宜选择小运动量的有氧运动,比如快步走、慢跑、跳绳等,每天运动15~30分钟,只要感觉好,就坚持下去。金哲推荐快步走和慢跑,原因是这两项运动受场地的影响小,简单而又容易坚持。

至于有些中年人还想进行足球、篮球等对抗性较强的运动,金哲建议要循序渐进,注意预防运动损伤,在运动前做好准备活动,运动中理性对抗、运动中间歇息、运动后认真放松,平时适当进行身体素质训练。

人到了40岁以后体重增加、力量减弱,这时应做些肌肉练习(力量训练),减少脂肪量。金哲认为,很多45岁以上的中年人不仅膝关节疼痛,还伴有腰痛、颈椎病、关节痛等症状,就是因为肌肉力量薄弱的缘故。

中老年人做肌肉训练,可选择小强度的肌肉练习,如俯卧撑、双臂屈伸、仰卧起坐、引体向上或举一壶装满水的矿泉水瓶等。一般来说,坚持一项运动,三个月就能见效,但每周至少要锻炼三次。



而对于老年人来说,运动中还有些禁忌,就是不能在没热身的环境下急速跑跳。另外,在运动时别负重憋气、晃动头部旋转摇摆,如果有高血压、血脂高等病,这么做则易诱发心肌梗塞和脑溢血等危急重症。

相关提醒

1.关于运动强度

运动强度一般以心率来控制,220-个人年龄=最大心率,有氧运动时的心率建议以最大心率的60%为宜。那么如何确定运动强度是适合自己的呢?举个例子:如果今天跑了3公里,晚上睡得不错,白天也不感到累,那么就说明这个运动量是你能够承受的。

当然如果每次这样运动,可能也比较枯燥,这时你可以试着挑战自己。昨天跑3公里不累,那今天就试试4公里,如果第二天还不累,说明这个量还在身体的承受范围内。第三天你可以尝试跑5公里,如果第二天感到累,说明昨天的运动量大了,这时你可以每天尝试跑5公里,直到适应为止,然后再挑战跑6公里、7公里。

2.关于运动热身

运动是一个完整的过程:运动前要热身,然后再运动,最后是放松。如果运动时你省了前面或后面的步骤,这个运动严格意义上来说是不科学的,而且容易造成伤害。

运动前的热身很重要。大家都有这样的体验,在起跑时就拼尽全力,很快就会气喘吁吁,这就是没有热身的后果。运动时,心肺功能需要循序渐进,一般情况下,慢跑20分钟后,心肺功能才达到一个最佳状态,然后跑起来才不会喘。

如果是慢跑前的热身,可以做压腿、拉拉筋,慢跑几圈。运动后要注意放松,停下来不运动时,人的心肺自然会慢下来,但肌肉不放松会一直僵硬。因此,一般情况下,放松就是给肌肉做牵拉、伸长,时间以15~20分钟为宜。

延伸阅读

中年体育锻炼有助改善记忆

一项包含3050对双胞胎的新研究发现,中等强度的体力活动,即比走路稍费劲一点,与25年后更好的认知相关联。

芬兰有一协会,长期随访3050对双胞胎,研究显示,中年、中等体力活动与晚年更好的认知相关。该协会统计了独立的中年高血压、吸烟、教育程度、性别、肥胖和酗酒。“统计表明,体育锻炼对大脑和认知的有益影响的不仅仅基于降低血管危险因素。”来自芬兰赫尔辛基大学的研究人员说。

该协会首先在所有队列中进行了研究,然后比较一对双胞胎中一个比另一个体力活动更多时两人年老后的认知。

但是体力活动增加的量不与增强记忆的益处相关。相反,适度的体力活动被认为可足够保护记忆,只有最不活跃的一组双胞胎的认知障碍有显著更高的风险。

研究人员说:“总的来说,研究表明,适度的体力活动,强度比行走更剧烈,与25年后平均更好的认知有关。”

这一发现与早期动物模型研究相一致,这表明体力活动可增加大脑中的生长因子的量,并提高突触可塑性。

老年痴呆症患者随着老年人群的增加而增加。虽然老年痴呆症的发病率似乎有所下降,老年人老年痴呆症的总患病率仍将上升。老年痴呆症无法治愈,但在过去的十年中,研究发现了大量预防老年痴呆症的新方法。传统的血管危险因素(高血压、高胆固醇、糖尿病、肥胖、缺乏锻炼)也与痴呆风险相关。

该研究发表在《阿尔茨海默病》杂志上。此项研究由赫尔辛基大学的科学家进行。科学家通过问卷调查,研究了从1975到1981年(平均年龄在49岁)间双胞胎的体育活动,通过验证电话采访进行认知的评估。 边德

年轻人为什么要少熬夜

每个人都有自己的生物钟,但大都不会离开“白天工作晚上休息”这个大规律。

其实,人的身体是很诚实的,只要没有按照自身的规律来进行休息,第二天都会表现出疲劳。下面我们来具体看看熬夜都会使哪些身体部位造成损害。

1.增加心血管疾病风险

熬夜对心血管的危害是最显而易见的,而这种危害可以是致命的。回想一下你有没有因为一些原因睡晚了,然后第二天脑袋昏沉、心跳过速、精神涣散的时候?这是由于短期睡眠剥夺使交感神经系统紧张,并导致血管收缩异常、血压升高、肾上腺素等压力激素分泌增加,糖耐量降低、心跳不规则等情况出现。这些都是导致冠心病的先兆。如果长期熬夜,则可能会由于慢性失眠剥夺促进高血压、肥胖和糖尿病的发展而进一步诱发心脏病。

对于有心血管病史或家族史的人,风险就更大了。据悉,大多数因熬夜猝死的白领患有心脏基础疾病或者脑血管先天畸形,但是往往在尸体解剖后才被发现。也就是说,猝死发生之前并没有表现出明显的心脏不适。因此,不管平时感觉自己多么的健康,都不应该肆意地熬夜。

2.引发免疫功能失调

身体免疫功能失调是长期熬夜的一个可怕后果。免疫功能失调表现在肾脏上就会产生肾炎,表现在皮肤上则是红斑狼疮,表现在关节上则是类风湿性关节炎。同时,身体的免疫能力还会降低,使人体处于严重的亚健康状态,感冒等呼吸道疾病、胃肠炎等消化道疾病都会找上门来。

我们体内的时钟是为适应时长各12小时的光-暗循环所设定的。当这一节律被打乱时,免疫系统也一并遭殃。研究表明,其原因之一可能是设定生物钟的基因与特定免疫细胞之间有着紧密的关联。

3.对大脑不同区域产生不同影响

熬夜对大脑不同区域的影响不同。研究发现,大脑对生物钟的反应大概可以分为两种:“严格听话型”和“不管不问型”。大脑皮层下的区域,包括中脑和丘脑等结构就属于前者——无论睡没睡好,活跃程度都能与生物钟节律保持一致;而大脑皮层的大部分区域,比如前额皮质等,它们就不大买生物钟指令的账——只要睡眠需求大了,它们就会自动进入不活跃状态。这就是为什么在熬夜之后,即便是在本该精神的大白天,我们却依然会迷迷糊糊的原因。

4.其他危害

熬夜会让你更容易患上癌症。熬夜的时候,细胞代谢异常,人体细胞正常分裂受到影响,而导致细胞突变,提高患癌风险。以胰腺癌为例,经常熬夜的人发病率要比一般人高出3倍多。因为癌细胞是在细胞分裂过程中产生的,而细胞分裂多在睡眠中进行。

除此之外,熬夜对眼睛也会造成伤害,可不只是出现“熊猫眼”那么简单。长时间超负荷用眼,会使眼睛出现疼痛、干涩等问题,甚至使人患上干眼症。此外,眼肌疲劳还会导致暂时性视力下降。长期熬夜造成的过度劳累还可能诱发中心性视网膜炎,导致视力骤降。

边德

中药颗粒剂方便服用



浙江省从去年9月开始,在全国率先将中药配方颗粒作为独立药品列入地方医保范围。由于颗粒剂的优势是携带和服用方便,价格也与中草药相差无几,尤其受到一些年轻人的喜欢。

据浙江省中医院工作人员介绍,越来越多的患者喜欢选配中药颗粒剂。“目前颗粒剂已经占到全部中药处方的1/4以上,比之一年前增加了一倍还多。”据该院中药房主任邵敏霞介绍,6台颗粒剂罐装配送线,每天要从早上赶配到晚上11时以后。 于伟

一事一议

高空坠物伤人的警示

备受社会关注的武汉市汉阳区高空抛物导致女婴小欣怡伤残案,近日在武汉市中级人民法院二审宣判。法院终审驳回上诉业主的诉求,维持89户业主共同赔偿小欣怡36万多元的一审原判。

高空抛物又称“悬在城市头顶的痛”。因为抛物的主观故意性明显,这比墙皮掉落、坠冰等高空坠物更加恶劣与让人痛心。

而一旦高空抛物造成财产或人员

伤害,就必然会有一个赔偿与补偿问题。在抛物有可能只是一人一户所为的事实中,法院判决89户业主共同承担责任,乍一看,这似乎有和稀泥之嫌。特别是,对于其他88户并没有抛物的业主来说,莫名为此承担赔偿责任,为另外一名实际抛物者“埋单”,是有些冤的。

但事实上,89户业主共同赔偿与补偿相关损失,也并不冤。一是按照《物权法》、《侵权责任法》等法律认定责任的原则,对高空抛物,首先是具体

责任认定,但若是无法找到或认定直接的、具体的责任人的,则“应由建筑内的所有相关业主分摊责任”。也就是说,法院一审二审判决89名业主共担,是有法律依据的。

二是既然真正的抛物者不愿意站出来,而且通过相关办法也无法找到真正责任人时,89名业主,也都有抛物对他造成伤害的嫌疑。让89名业主共同为嫌疑“埋单”,这也是符合责任共担与公平等原则的。

89名业主共同为高空抛物“埋单”,是一个惩罚,但事实上更是一个警示:类似案例频发,89名业主如果要避免赔偿,就必须要做到人人都绝对遵守规则,都不会有抛物之举。换言之,89名业主共同为高空抛物“埋单”,这更像是一堂生动的普法课。至少,它向一些习惯于从窗户、天台、阳台上往楼下扔垃圾等物品者提出了警示:教训深刻,莫再高空抛物,以免害人害己。 刘鹏

江平

发展智慧经济,建设智慧江干,打造国内一流现代化中心区。

东南形胜,三吴都会,钱塘自古繁华。从“西湖时代”到“钱塘江时代”,浙江省杭州市江干区正迅速成为杭州的城市新门户、都市新中心、浙商新高地、金融新蓝海、人才新热土——创新创业、做大做强首选之地!

钱江新城、钱塘智慧城、丁兰智慧小镇期待您的光临,诚邀您的加盟!

联系方式:杭州市江干区科技局 0571-86974858

江干科技局微信公众号“江干科技”

绿谷·杭州

政府主导,30万方创智企业能量场

绿谷·杭州是“十三五”期间江干区政府重点打造的大型产业综合体,由钱塘智慧城管委会下设的杭州九鑫投资有限公司进行开发建设,面积约30万方,打造为杭州首个Office Park代表作品,规划有8幢写字楼、1幢酒店和部分下沉式广场商业。

作为由政府主导的钱塘智慧城重点产业承接平台,绿谷·杭州以“谷”为概念核心,打造东部最具代表性的研发创意中心和科技总部基地。来自区域、交通、政府资源等9大能量源,为企业发展构建起立体的能量矩阵。

“钱塘之星”创新创业大赛火热进行中,复赛入围名单或最新大赛资讯,参赛者可登陆大赛官网(www.qiantangstar.com)以及关注“钱塘之星”微信公众号了解。

关注“钱塘之星”微信公众号