

怎样减轻运动后的肌肉酸痛感

□本报记者 周志斌

“在滨江做IT工作的李天最近很郁闷,半个月前他去健身房健身,着重练了引体向上,结果第二天肩部肌肉开始酸痛。当时他还没怎么在意,在痛了五天之后不得不跑去医院就诊。医生告诉他这是因为局部的过度活动引起的肌肉劳损,平时多热敷,最多半个月就能好。

身体健康是幸福生活的必备条件,而运动又是保持健康的重要方法,越来越多的人开始重视运动,而运动后的肌肉酸痛感又使很多人放弃了运动。那么运动带来的“痛”到底是怎么回事?怎样有效减少酸痛呢?让我们听听专家的意见。

”

健康百科

杭州江城骨科医院主治医师王琰告诉记者,健身运动引起的肌肉酸痛可分为急性与迟发性。急性的肌肉酸痛是因为肌肉暂时性的缺血造成的,是肌肉作长期活动条件下才产生,一般是运动刚结束后短时间内疼痛,消失也比较快。而迟发性酸痛往往发生在训练后的很长一段时间,会有一种疲惫的感觉,严重的会出现痉挛,僵硬的症状,并且这种肌肉的酸痛感时长会比较久,人们将这种症状称为延迟性肌肉酸痛或运动后疲劳。

健身运动后肌肉酸痛是肌肉运动后乳酸分泌导致的,因为跑步会导致乳酸在人体内不断堆积,如超过人体清理它的能力范围就会感觉疼。遇到这种情况只要多喝水,调整好心态,多注意休息,适当补充蛋白质和维生素,做些有利于肌肉放松的保健操,随着时间推移就可以慢慢恢复;而肌肉拉伤是局部组织外力导致,主要是指肌纤维撕裂而致的损伤,如果遇到不严重情况可以用冷水冲局部或用毛巾包裹冰决冷敷等简单的应急冷处理,如果严重还是要到专业的医院确诊。

如何有效缓解肌肉酸痛,杭州萧山区贝菲特健身俱乐部资深私教蒋男教大家几个简单的办法:

- 1、运动后放松。运动后可躺在海棉垫或藤垫上休息片刻,平躺时脚放置的位置应略高于头,或是与头的高度平行。切不可躺在有水汽的地上。休息片刻后可进行头手倒立或是靠墙手倒立,时间3-10秒,可进行几次,有利于下肢血液回流心脏。然后再抖动四肢,先抖动、拍打大腿或是上臂,后抖动小腿或前臂。
- 2、锻炼安排要合理。经过一段时间锻炼后,原先导致肌肉酸痛症的运动量,就较少出现了。例如下坡运动锻炼一段时间后能减轻下坡锻炼带来的肌肉酸痛症。
- 3、局部温热和涂擦药物。锻炼后用温热水泡洗可减轻肌肉酸痛。局部涂擦油剂、糊剂或按摩擦剂也可减轻疼痛。
- 4、牵伸肌肉的运动可减轻酸疼。牵伸肌肉可加速肌肉的放松和拮抗肌的缓解,有助于紧张肌肉的恢复。这种肌肉牵伸练习也为预防锻炼时的拉伤打下基础。(详细动作见下图)



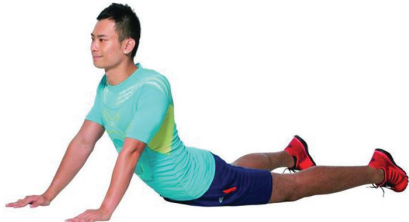
动作1:大腿内侧伸展单脚向外跨出,全身蹲坐,重心放在膝盖朝前侧之脚,进行腿部延展。右脚朝右侧跨步,另一只脚的膝盖朝前,身体往下蹲坐,背部打直,双手撑于膝盖上,此动作维持30秒,再换脚进行,伸展大腿内侧肌群。

动作2:单脚弯曲往身体侧缩,另一只脚向后伸直左脚弯曲,往身体内缩回,右脚向后打直,维持一直线,身体与右脚之间必大于90度角。抬头挺胸,身体下压双手贴地,将上身挺直,身体下压,臀部正朝天花板方向。此姿势维持30秒后,用轮替方式进行换脚动作,伸展臀部骨盆肌群。



动作3:左手向前伸直,手掌朝外侧,向下弯曲手腕,用右手将其五指下压,维持30秒后,再换手进行动作,伸展手臂的二头肌群。

动作4:正面朝地,採下趴姿势,用双肘或手掌撑地,两脚伸直贴地。建议使用前可在手肘位置放置软垫,或是置放全身垫于身体下方,用手部支撑力量,把身体向上弓起,呈现半月亮形状,维持30秒动作,伸展腰部肌群。



秋季运动如何选? 主要看“气质”

秋季多做养生运动,可帮助人体健康过冬。不过,运动虽好,如果没有选中适合自己的“那杯茶”,结果可能适得其反。不同的人体质不同、体能不同,能承受的运动负荷也不一样,选择的运动项目也应有所区别。

气虚体质之人容易气短、疲劳,可选择和缓的八段锦、太极拳等运动,锻炼时宜心神宁静,呼吸匀长,坚持练习可益气强身,使气血调畅。

气郁体质之人容易心情抑郁,宜选择伸展型运动,如体操、瑜伽等,可以使心中的郁闷得到宣泄,让人情绪舒展。

而阴虚体质之人,因为津液不足,阴虚火旺,平时容易口燥咽干、皮肤干燥,可选择游泳。但这类人不宜进行剧烈的、大强度的运动项目,以免加重阴津耗损。

痰湿体质的朋友身材肥胖、湿气偏重,宜选择一定强度的有氧运动,如快步走等项目,最好每天坚持1小时以上,尽量运动出汗,让脂肪充分燃烧而减肥除湿。

湿热体质之人体内湿热并重,宜选择较大强度的运动项目,如打球、跑步等,也要出汗排湿,消耗体内过多的热量,达到清热除湿的效果。

高效食材吃出纤细美腿

粗壮的大象腿、圆硕的脂肪腿、绵绵的浮肿腿,是不是让你秋冬都不敢穿打底裤晒腿了呢?不用怕,小编为大家推荐几种瘦腿食物,让你赶紧排掉腿部水肿,加快脂肪分解,加强循环代谢,有效消除腿部赘肉,完美腿部曲线,想晒就晒。

红豆:有刺激肠道的功效,并且能清除体内毒素和多余的水分,促进血液和水分新陈代谢,因此它有促进排尿、消除腿部浮肿的作用。

●推荐吃法:可以将煮好的红豆与炼乳一起煮粥食用,味道甜香。

芹菜:富含水分和纤维素,并有大量的胶质性碳酸钙,易被人体吸收,补充双腿所需的钙质,可预防下半身浮肿的现象。

●推荐吃法:芹菜搭配瘦牛肉清炒食用,既营养又瘦身。

土豆:富含多种维生素和钙、钾等微量元素,不但营养丰富,而且易被人体消化吸收。土豆中丰富的钾能够取代身体中的钠,有利于消除水肿。

●推荐吃法:土豆做成土豆泥最利于消化,可搭配蔬菜,蛋,奶,奶酪等制作成不同口味的土豆泥。另外

土豆泥可搭配肉汁,肉丁等,味道更加鲜美,更开胃。

奇异果:维他命C和纤维素含量丰富,纤维吸收水分膨胀,可产生饱足感。此外,水果纤维能增加分解脂肪酶的速度,避免过剩脂肪让腿部变粗。

●推荐吃法:奇异果搭配香蕉打成果汁,添加适量蜂蜜,减脂效果更强。

芝麻:芝麻中含有一种木酚素,实验结果显示,芝麻木酚素可提高数种可分解脂肪酸的肝酶,达到促进脂肪燃烧的作用。另外芝麻维E也很丰富,可以加速脂肪的新陈代谢,防止腿部脂肪堆积。

●推荐吃法:芝麻搭配红豆用高压锅炖煮成粥,连续食用可以清理肠胃排走脂肪。

冻豆腐:豆腐经过冷冻,能产生一种酸性物质,这种酸性物质能破坏人体的脂肪,如能经常吃冻豆腐,有利于脂肪排泄,使体内积蓄的脂肪不断减少,达到减少腿部脂肪的目的。

●推荐吃法:西兰花搭配冻豆腐炒,清淡可口,低脂又营养。