

如何快速缓解运动后的肌肉酸痛

达人提醒:坚持有氧运动 找准缓解方法

□本报记者 周洁



“80后”的单彤彤平时都是步行上下班,上周因有急事骑着自行车从武林广场到西湖文化广场往返了两趟,晚上回到家后,大腿开始酸痛,冲了热水澡、又擦了药油,酸痛有所缓解,然而到了半夜,酸痛加重,下床都没法直立。

对于很多健身爱好者来说,像单女士这样的状况肯定不陌生,肌肉酸疼应该都感受过。那么肌肉酸疼正常吗?究竟是什么原因导致的?如何才能快速缓解?

肌肉酸疼的两种情况

有着17年私教经验的资深健身教练郑东东说,运动医学上一般将运动引起的肌肉酸痛分为两种:一种是运动后疼痛立即出现,但消失得也快,这种叫做急性肌肉酸痛。另一种是在运动后几小时或一夜之后才出现,并伴有疲倦乏力,甚

至会出现肌肉痉挛、僵硬等症状。这种肌肉疼痛消失得比较缓慢,常常3—4天甚至6—7天之后才能完全恢复,这种症状则称为延迟性肌肉酸痛或运动后疲劳。

“运动后的肌肉酸疼最常见的是发生在平时缺乏运动的人群身上,这些人

偶尔参加一次运动后,都会出现全身不适和肌肉酸疼。”郑东东介绍道,经常运动的人也可能出现肌肉酸疼。因为突然加大负荷、加大强度的力量锻炼,延迟期内就会出现肌肉酸疼。“这个延迟期有时候可能要24小时甚至48小时后才出现。”

乳酸堆积造成的不适

锻炼和运动是需要能量的,如果能量来自细胞内的有氧代谢,就是有氧运动;但若能量来自无氧酵解,就是无氧运动。有氧运动时葡萄糖代谢后生成水和二氧化碳,可以通过呼吸排出体外;而无氧运动时葡萄糖酵解产生大量乳酸等中间代谢产物,不能通过呼吸排除,就形成

了乳酸堆积。

“过多的乳酸刺激了肌肉增加渗透压,而使肌肉组织吸收较多的水分,产生了局部的肿胀,这就会使肌肉产生酸痛的感觉。”省体科所全民健身研究中心副主任薛亮提醒,肌肉酸痛产生的机制较为复杂,并不是所有的肌肉酸疼都是因为乳酸

堆积造成的。对于经常参加运动的人来说,肌纤维的细微损伤也可能是造成肌肉酸疼的原因之一。当人们循序渐进的增肌锻炼时,就会使肌肉造成局部肌纤维及结缔组织的细微损伤,甚至造成部分肌纤维的痉挛,但不要紧张,这种损伤是可以接受的,而且具有积极的增肌意义。

预防和缓解肌肉酸疼

对于如何预防肌肉酸痛这个问题,郑东东表示,运动前后要做好充分的准备活动和拉伸运动,这样能预防局部肌肉痉挛。另外锻炼身体时,应尽量避免长时间锻炼身体的某一部位,否则会导致肌肉负担过重,造成肌肉酸痛。

网上有很多用冷水敷或热水泡澡等缓解肌肉酸痛的方法。“这两种方式可以

起到一定缓解肌肉酸疼的作用,不过最好可以采用冷热水交替敷的方式。”薛亮建议,将一个冰袋敷在酸痛的地方15分钟,然后换上热袋再敷15分钟,然后再敷冰袋,如此交替即可。冷热的温度改变对于加速血液循环和肌肉康复有着非常好的作用。

另外,健身房中常见的泡沫轴也是

有效缓解肌肉酸疼的利器。运动负荷往往会让肌肉疲劳、僵硬,而将身体需要放松的部位压在泡沫轴上“滚一滚”,可以有效缓解僵硬,减少运动后肌肉出现酸痛反应。“如果家中没有泡沫轴,空的啤酒瓶也可以。比如小腿酸疼,将啤酒瓶放在床上,用小腿压在瓶子上前后滚动,也能起到按摩的功效。”薛亮说。

饭后运动影响消化? 不科学!

一天之中,任何时候运动都是有益的,但有不少人对饭后运动有顾虑,认为吃完饭后,人体的血流会集中到胃中消化食物,此时开始运动会影响消化。其实,对健康效果最直接的运动,反倒是饭后,这时运动相当于一剂“降糖药”。

姑且不论运动增加骨骼肌血供,是否会引起胃血流量减少,也不论胃血流量减少是否与消化不良有关。胃内的食物排空,一般需要4至6个小时,如果这期间真的不能运动,等过了4至6个小时,又到了下一顿饭吃饭的时间了,接下来估计就要遇到“不能空腹运动”的问题了。事实上,饭后运动影响消化是没有科学依据的。当然,如果饭后运动时出现不适,那么很

有可能是胃本身已有问题。

很多人不知道饭后运动的好处:进食后,血糖马上升高,特别是糖尿病人或者是处于糖尿病边缘的人,饭后的高血糖如果不控制,就要影响血管,受损的血管比正常人更容易出现血栓。所以,血糖总是高的人,就比其他更容易患冠心病脑中风。

怎么能把饭后升高的血糖降下来呢?正常人可以依靠胰岛分泌的胰岛素,糖尿病人就要依靠降糖药或打胰岛素了。但是只要运动,肌肉就要从血液中拿走血糖来提供运动时候的能量,运动量越大,拿走的血糖越多。饭后的高血糖会因为运动而避免至少减少了饭后



高血糖带来的“血糖风暴”,胰岛素也就不必拼命地分泌以降糖,胰岛得以休息,也就不会被累出糖尿病了。

链接:按运动强度来说,散步、走路、广场舞、太极拳等轻度运动,饭后半小时至一个小时才可以进行;慢跑、减肥操、骑自行车等中度运动,可在饭后一个小时至两个小时进行。

如今,腰腿痛、腰椎间盘突出已不是老年人的专利。专家提醒,久坐久站或是长期过度体力活动的人群都易出现腰肌劳损等不适,平时可适当做有针对性的腰背部肌肉力量锻炼,以放松腰部肌肉,增强脊柱的稳定性。

30岁出头的王先生是一家民营企业的青年骨干。眼下年关已近,加班较多,他天天对着电脑处理各种事务,经常坐得腰腿都痛了,怀疑自己是腰肌劳损,甚至是腰间椎间盘突出,怎么办才好?

“其实像王先生这样的久坐一族,出现腰背痛的现象很常见。”杭州市第一人民医院康复科医生提醒,临床上腰痛表现为缓慢的腰背部局限或广泛的钝痛,活动时加重,卧床休息后减轻或缓解。腿痛多由坐骨神经受刺激引起,从下腰部沿臀部、大腿后方、小腿外侧放射到足部。如果腰腿疼痛的症状严重,确实要警惕椎间盘突出的可能。

其实很多腰背疼痛,都是日常生活中不良习惯导致。比如伏案工作,长期使用电脑保持同一个姿势,弯腰屈背,肩、腰都容易僵硬、酸痛,建议应经常站起来活动一下,耸耸肩、挺挺胸、拍拍腿。另外,日常搬重物时莫直接弯腰提重物,以免使腰部承受的重力过大,正确的姿势是先屈膝蹲下再搬物品,减少弯腰加旋转用力的动作。

要缓解日常工作中的腰腿疼痛,预防椎间盘突出,关键在重建腰椎稳定,增强核心肌群(如腹横肌、腰大肌、腰方肌、骨盆底肌等)的力量。

(通讯员 魏星)

链接

冬天户外较冷活动不便,以下几组动作可在家中抽空练习以放松腰部肌肉:



动作1:伸展练习

方法:双手手掌撑地,肘关节伸直,将上半身撑起,同时保持髋关节不离地,维持姿势不动5秒钟,然后放松回到原位,练习时不应有腿部疼痛感,但腰背部轻微疼痛是正常的。

目的:放松腰背部肌肉,拉伸腹部肌肉。

动作2:“飞燕”运动

方法:俯卧位,同时抬高四肢,维持5秒后放松。练习时,若引起腿部麻木,应停止练习。

目的:增强腰肌力量(尤其是竖脊肌),维持脊柱稳定,防止腰肌损伤。

动作3:交叉抬腿

方法:俯卧位,交叉抬高上下肢体。**目的:**交叉收缩双侧腰背部肌肉,提高腰背部肌肉协同收缩。

动作4:桥式运动

方法:仰卧位,双膝屈曲,双脚掌着地,腹肌收缩绷紧,骨盆上翘,感觉背部紧紧顶住床板,维持姿势不动,然后放松回到原位。

目的:锻炼腰肌,协调腰部和腹部肌肉收缩。