

炎炎夏日,爱跑步的人请悠着点

合理选择跑步时间,热身运动要做足,补水亦是关键

□本报记者 毛锦怡

4月10日,陕西杨凌马拉松发生了今年以来首位选手猝死的悲剧。5月底,在北京举行的一大型跑步活动中,有不少跑者因为中暑被送往医院救治,还有一名跑者在起终点附近倒地,出现喘息样呼吸、心脏骤停的情况,所幸经过紧急救治,这名跑友终于转危为安。无独有偶,6月18日,某著名的国际铁人三项比赛中也发生了跑友猝死事件……

已过夏至,全国许多地区都已进入夏季高温天气。以杭州为例,上周有几日白天最高温度甚至一度蹿升至37℃、38℃。烈日当头,湿热的天气让人觉得呼吸都困难,跑步更是极大的考验。运动达人陈盆滨也在微信朋友圈中友情提醒:炎炎夏日,爱跑步的伙伴们应该注意天气,选择合适的时间段来进行,量力而行。不仅如此,不少健身教练和跑步爱好者也纷纷支招。

1 选对时间很重要 清晨或傍晚较适宜

台州业余跑步爱好者张翔经常参加各类跑步比赛或登山活动,就算日常在家,每天也都会适时开展各类健身活动。因此,他对于夏日健身,尤其是跑步的注意事项颇有心得。张翔说:“夏天跑步要选择合理的时间避开阳光,也可以选择其他项目,比如骑单车、游泳、溯溪来替代。”

夏日跑步的时间最好选择在清晨或者傍晚,而晚上跑步尽量不要在余热很高的水泥地跑。若在白天跑步,应该选择有树荫的地方。跑步的时间则要根据自己的能力,让身体慢慢去适应。如果有参加跑步赛事的,要让身体充分休息,养精蓄锐保持充足体力才能更好地完赛。

张翔还告诉记者,他最喜欢阴雨天跑步,“凉爽就不必说,关键是减少出汗,也就减少了电解质的流失,跑后也不会觉得太累。”

2 不要让身体缺水 及时补充电解质

“夏天运动的时候千万记得补充水分。等到你想喝水了,说明你体能或许已经很缺水了。”这是拱墅区一健身房的资深教练李源浩给出的温馨提醒。虽是健身教练,但日常一有空李源浩也会参加各类跑步比赛。他笑言自己曾在大学的时候就吃过运动时没合理补水的亏,所以也会经常提醒跟他健身的朋友。

运动,会使身体内的水分和盐分加速流失,因此,跑步前后及跑步时都可以适量补充水或淡盐水。李源浩建议,在运动前半小时应适量饮水,约500毫升即可。如果户外跑步时间超过30分钟,一定要带一瓶水(最好是800毫升的),也可以选择能够补充盐分和其他矿物质的运动饮料。在跑步时,应遵循“少量多次”的补水原则进行补水,跑步后补水不要过快过猛。

另外,补水不应只是补充水分,还包括补充电解质,无论是从运动饮料中还是其他补给中获取,所以,如果是长距离跑步,不应该只准备矿泉水。

3 准备工作要到位 跑后不能马上洗澡

还需注意的是,不要空腹跑步。早晨空气中本来含氧量就比较少,空腹跑步更加不可取,会增加心脏、肝脏的负担,造成心律不齐等症状,严重的可能导致猝死,所以千万不要在早晨起来就去跑步,应该在跑步半个小时前或者是1个小时前吃一点东西,不要有腹胀的感觉即可。

另外,热身运动要做透。无论是什么水平的健身爱好者热身运动都必须要做,一般1个小时的力量训练,8—10分钟的热身运动就可以。健身后的拉伸动作对肌肉的恢复意义重大,也在一定程度上提高健身效果。因为肌肉经过大强度运动刺激后会处于一个紧张状态,做拉伸运动有助于放松肌肉。

此外,跑步后不能马上吃东西,最起码要1个小时后,因为吃东西会让运动效果大打折扣。还有,跑步后也不宜马上洗澡或洗头,因为这个时候身体很热,全身毛孔都处于张开状态,马上洗澡容易造成感冒或是受凉。



健康百科

还在微信朋友圈晒步数?

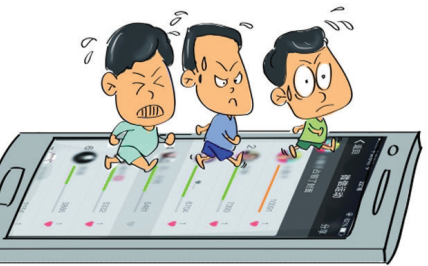
过度走路当心创伤性滑膜炎

晒娃、晒美食、晒自拍?如今,手机微信用户热衷于晒步数,并且相互“攀比”。不过,云南骨科专家孟增东表示,近日医院接诊到很多因过度走路造成运动伤害的病人,“一味增加运动量,容易得创伤性滑膜炎。”

1万步、2万步、3万步……朋友圈步数排行榜上显示的数字不一。孟增东认为,那对这些“晒步数”的人群而言,要根据个人实际情况量力而行。

孟增东表示,步行是人类最基本的运动方式之一,也是最简便易行、最容易坚持、最经济有效的运动方式,科学的步行在很大程度上能满足各类人群对健身的需求。适量的运动可以增强人体免疫力,减轻体重、减少心脑血管疾病等,是一种很好的健身方式。但是,如果过量运动就会适得其反,导致滑膜炎、关节软骨的磨损。“步行要依照因人而异、循序渐进的原则进行。”

步行分为快步走和慢步走。快步走适合于年轻人及身体健康的中年人进行,从每天10分钟开始,以不引起身体不适为前提,逐天增加运动时间,最后的标准是每天保持运动时间在40分钟以上,就能够达到健身目的。慢步走适合于中老年人、体弱者,同样按照循序渐进的原则,每天运动30分钟以上,就能够达到健身目的。一般每天1—2次为好,快步走每周运动总



时间不得低于210分钟,慢走每周不低于140分钟。

此外,健康专家提醒:走路之前要放松全身肌肉,活动手脚关节。并且为了预防运动损伤(特别是膝关节),可以在走路前做直腿抬高来锻炼膝关节周围肌肉,来预防滑膜炎、软骨磨损等。而且运动时间以清晨和晚饭后1小时为宜,应在平地走,避免坡度。孟增东提醒,患有心脑血管疾病的人不适合快步走,可以根据医生的建议,选择适当的慢步走。原已患有膝关节、踝关节、髌关节关节炎疾病的人,可以选择不需要负重的运动来锻炼身体,比如游泳、太极拳等。此外,运动强度过大,长期不运动的人,突然运动过量,走得过多过快容易导致滑膜炎,而少数人会在走路运动期间因食物过敏、感冒等因素发生反应性滑膜炎。

如果得了滑膜炎,建议暂停步行运动,早期可以采用冷敷的方式来缓解病情,后期采用热敷、理疗、药物来治疗。

(彭锡)

膝盖不好 多试试靠墙静蹲

靠墙静蹲对于养护膝关节,以及膝关节周边肌肉、韧带的损伤有很好的康复作用。每天练习10—20分钟,可以分多次完成。

适用病症:髌骨软化,髌股关节软骨损伤,膝关节骨关节炎(尤其是下蹲能力差的患者),髌骨上下两极的疼痛性病变,下蹲力量弱或者容易疼痛的患者,平时锻炼很少的想加强大腿肌肉力量的人,关节损伤后处于早中期恢复期的患者等等。

动作要领:背靠墙,双足分开,与肩同宽,逐渐向前伸,和身体重心之间形成一定距离,大概40—50公分。此时身体就同时已经呈现出下蹲的姿势,使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度。因为蹲得太深,会明显增加髌股关节的压力,也不对大腿肌肉力量产生强烈的锻炼效果,重心落于足跟,膝关节在垂直方向上不能超过足尖。背部要全部紧靠墙壁,不能弯腰驼背。

次数和时间要求:股四头肌,就是大腿前面的肌肉,尤其是接近膝关节的部位,会感到非常吃力,再多坚持一会儿的话就会感到肌肉充血灼热的感觉,然后就是酸疼发胀,再然后就是累得发抖,最后就是累得坚持不住只好站起来。达到这样的状态,就完成了—次静蹲练习。

休息30秒钟,然后进行下次静蹲。如此重复进行30分钟。每天锻炼1—3次最好。

注意:蹲的角度非常有讲究,因为维持姿势的肌肉有“溢出效应”,简单的说就是每部分肌肉只在一定的角度范围内起维持姿势的作用。所以,静蹲最好分不同的角度来做。例如30°、60°、90°3个角度,效果则会更好。高半蹲主要加强膝盖上方肌肉,低半蹲加强大腿中部。蹲的时候最好在不引起明显疼痛的角度进行,否则练习不当会加重损伤。

考核办法:如果您的膝关节在屈膝80°(大腿和小腿之间的夹角100度)左右,静蹲的持续时间一口气可以达到20分钟,就说明您的肌肉力量够用了。20分钟的标准是从运动队中摸索出来的,尽量不要随便降低要求,否则肌力不足是达不到康复效果的。

