

“花季少女健身房猝死”引深思 运动别逞强 这些“雷区”防着点

□本报记者 毛锦怡

近日,上海一位20岁姑娘在健身房猝死的消息让不少爱运动的人群心有余悸。健身的初衷是锻炼身体、释放压力、愉悦身心。如果运动不恰当或不顾自身的身体状况强迫运动,对身体造成伤害,甚至导致猝死,得不偿失。



事情发生在7月4日,姑娘猝死前在健身房锻炼,在休息状态下突然倒地,健身房现场人员随即对她进行心肺复苏,并就近送入复旦大学附属中山医院。可惜,医务人员的努力与家人的声声呼唤,未能让这位女孩再看人间一眼。医院的医师说,女孩发生了心源性猝死,原因很可能是剧烈运动后导致恶性心律失常,诱发冠心病。超越极限的运动,有可能导致心脏快速、无规律地跳动,此时心脏

无法正常完成自身的使命:通过有效地收缩,帮助血液有效地循环。大脑供血中断,人就会猝然死去。

无独有偶,在跑步、足球、篮球、骑行等运动中,猝死悲剧也时有发生。今年6月初,65岁的湖南骑友肖某与朋友7人邀约骑行四川甘孜州稻城亚丁,在翻越巴朗山时,肖某不幸猝死,原来肖某有心肌梗塞的病史……

“既然夏季运动这么不安全,那我不参加任何运动就万事大吉了。”对于这种观点,浙江省体育科学研究所副主任副研究员薛亮解释:其实运动的风险与运动的强度有着直接关系,过高的强度使得运动风险急剧增加,甚至猝死。每个人每天状态都是不一样的,状态不好时,稍微降低一点点的强度,没有经验的初期锻炼者,需要总结自己的疲劳程度,不宜过度疲劳。

“运动猝死的诱因到底是什么,有没有准确的方向性指导?”薛亮说,运动猝死的病因复杂,首先要排除病理,如果锻炼者本身就有心脑血管疾病的,就要严管自己的运动强度和运动方式,很可能在运动过程中,诱发疾病的发生。其二要排除生理功能性,有些人群的身体素

质不适合开展一些高强度的运动,比如高原登山、跑马等极限运动。建议每个人参加一项从来没有体验过的运动前先给自己做一个体质测试,在浙江各地市都有体质监测指导站,当然,这些数据仅供参考,最好要结合自身实际及时调整。还有就是客观因素,恶劣天气状况不要开展室外运动,室内运动的环境要通风,室温要适宜。

薛亮同时也提醒大家,健身过程中如果出现这些症状,要适时停止运动、调整节奏。比如说肌肉疼痛。由于乳酸的堆积,运动后肌肉疼痛是正常的,但如果疼痛持续3—4天或更长时间,就要降低运动强度了。严重的话应该立即停止运动,同时做做按摩、理疗等,热水泡脚也是不错的方法。第二,做一些剧烈动作时出现头痛头晕,这主要与血压变化、血液中氧气含量过低有关。建议体质较差的人根据自身情况选择适合自己的运动项目,不要跟风做一些不适合自己或强度过大的运动。第三做完运动后感觉恶心呕吐,排除饮食原因后,那多数是由于肌体运动过量,缺氧造成的。锻炼者应该根据自己的生理条件选择合适的运动计划,从小运动量开始,循序渐进。

水中慢跑好处多

“在陆地上跑步大汗淋漓,很多懒人就异想天开:如果能在水里跑步该多好啊。其实,真的有水中慢跑这一运动项目,在美国,成千上万人到大海和游泳池里慢跑。水中慢跑是当今一项新潮的健身减脂运动,能平均分配身体的负载力,不但能减肥健身,还有助于受伤后身体的恢复,好处多多。但是,水中慢跑是一门技术活,方法要掌握到位,才能产生健身减脂的效果。”

水中慢跑的姿势

水中慢跑需要根据自己的身高,选择水深1.5米-2米的水池。腰间系一条漂浮带,这样可以保持身体垂直站在水中,不必担心前倾。

运动时,脚不着地,头部和肩膀露出水面,手脚模仿跑步的动作:手臂弯曲90度,以肩为轴,前后挥动,要点是手指不能露出水面;膝盖提到与臀部

平行的高度,然后再向下踩。这样一来,无论朝哪个方向运动,都会遇到水的阻力,全身肌肉均能得到很好的锻炼。

如果想增加运动量,也可以加快舞动手脚的速度,在水的阻力下身体将消耗更多的热量,燃烧更多的脂肪。

水中慢跑的好处

由于水的密度和传热性比空气大,所以人在水中消耗的能量比在陆地上的多。实验表明,在12摄氏度的水中停留4分钟所散发出来的热量,相当于在同样温度下陆地上1小时所散发出来的热量。另外,水的阻力是空气的12倍,在水中跑45分钟,相当于在陆地上跑两小时。

医学专家还建议,人的腹部和腿可通过水的阻力得到很好的锻炼,想减肥的女性如果能坚持在水中慢跑,

不仅可以除去腹部多余的脂肪,而且能够使双腿变得修长。

需要注意的是,因为在水中慢跑不会流汗,所以人比较不容易把握运动量。如果在水中慢跑5分钟的心率大于每分钟110-130次,就应该休息几分钟后再继续跑。另外,建议第一次进行水中慢跑的时间加起来不超过30-45分钟,锻炼几次后可以循序渐进的延长,切忌操之过急。水中慢跑好处那么多,还不快寻找你家附近的游泳馆!

健康百科

爬楼梯

上班族的减肥利器

爬楼梯是一项很普遍的运动方式,对减肥也有着非常明显的作用:据运动医学家的测定,人每登高1米所消耗的热量,相当于散步走28米。其所消耗的能量是1000千卡/小时,这个数值是静坐时的10倍、走路的5倍、跑步时的1.8倍、游泳时的2倍、打乒乓球的1.3倍、打网球时的1.4倍。如果沿着6层楼的楼梯上下跑2-3趟,则相当于平地慢跑800-1500米的运动量。

不过简单的爬楼梯也有讲究,爬楼梯时身子一定要略微前俯,随着手的摆动而跨步,从而能够增强下肢肌肉和韧带的力量,保持下脚关节的灵活性,且能增强内脏功能。爬楼梯的过程中千万不过快或过急,要根据个人体质来安排,开始时,应采取慢速,坚持一段时间,可以逐步加快速度或延长时间,但是不能过于剧烈,否则会增加心肺负担。下楼时,为了防止膝关节承受压力增大,应前脚掌先着地,再过渡到全脚掌着地,以缓冲膝关节的压力。爬楼梯后可对膝关节局部按摩,平时最好常做下蹲、起立及静力半蹲等练习,使膝关节得到充分的运动,防止其僵硬强直。

但是,这项运动并不适合所有人。首先不适合孕妇,因为爬楼梯时会增加腰椎的压力,另外爬楼梯时会收缩腹部,增加腹压,容易对自己身体造成损伤,同时给

胎儿造成压力;其次不适合骨质疏松的老年人,体力不行,存在安全隐患;更值得注意的是膝盖有陈旧性损伤的人,尽可能不要进行爬楼梯的锻炼。在爬楼梯的过程中发现不适,应立即停止锻炼。

需要注意的是,下楼梯时,为了尽量减少对膝盖的损伤,最好使前脚掌先着地。爬楼梯完后可以在把手边或者墙边做静力拉伸练习,保持肌肉的线条感,并防止小腿粗壮。

