

科学健身 妥善处理运动伤害

□本报综合报道

肌肉韧带损伤

肌肉韧带损伤指肌纤维撕裂而致的损伤。肌肉突然猛烈收缩或被动拉长,超过负担能力。内因主要是柔韧、力量、协调性不够,生理结构不佳等,外因是准备活动不充分,场地、气温、湿度不适宜等。

处理:伤后24小时内为急性期,需要停止运动,并在痛点敷上冰块或冷毛巾,保持30分钟,以使小血管收缩,减少局部充血、水肿,切忌搓揉及热敷。24小时后为恢复期,需要在医生指导下配合按摩、微动、康复性锻炼。一般损伤后3~4周需要在医生指导下进行损伤部位功能锻炼。肌肉拉伤一般不需要特别治疗,如疼痛难忍,可服用消炎止痛药物。如果症状持续时间较长,建议去医院就诊。

关节扭伤

关节扭伤多见于青少年运动损伤及体力劳动者工作伤,常发生于踝关节、腕关节及下腰部。常见症状有疼痛、肿胀、关节活动不灵等。防止关节扭伤,可以在运动前做好充分的准备活动,运动时放慢速度,量力而行,循序渐进。

处理:24小时前为急性期,应立刻停止运动,冷敷、包扎,抬高受伤部位。如果疼痛较严重,可以服用活血止痛药,如云南白药胶囊。24小时后为恢复期,需要在医生指导下做康复或恢复性锻炼。

“

秋风送爽,再一次激发了人们健身的热情,锻炼健身的同时,有些运动损伤需格外引起注意。健康专家提醒:遇到运动损伤时,如果自己有一定经验,可以稍做处理,然后到医院做进一步检查,确定损伤程度。到医院后,还需对医生准确详细描述受伤过程、疼痛部位、疼痛程度等,做一些必要检查,如X光、B超和核磁共振等。以下几类是常见的运动伤,其处理方法可供大家参考。

”



髌骨关节疼痛

主要表现为在上下楼梯、坐车时间较长或者下蹲姿势保持过久时髌骨疼痛,容易当成风湿病治疗。频繁地步行、上下楼梯和下蹲时,都易引起膝关节过度负荷,导致髌骨关节疼痛。

处理:在24小时疼痛的急性期内可冰敷疼痛部位,症状缓解后进行热疗。每次热疗的时间不要超过15分钟。在进行走步、爬楼梯、爬山等活动时要量力而行,选择适合自己的速度和距离。

擦伤

擦伤是最常见的轻度损伤,由于皮肤受到急剧摩擦所致。一般是由于钝器机械力摩擦的作用,造成表皮剥脱、翻卷为主要表现的损伤。可表现为抓痕、擦痕、撞痕、压痕、压擦痕等。

处理:轻微的擦伤,伤区清洁只需涂红药水或紫药水,几天后即可愈合。若伤口较深并被污染,则需用凉开水、肥皂水清洁后,再涂红药水、紫药水或抗生素软膏,然后包扎,几天后即可愈合。污染严重的伤口须在医院注射破伤风抗毒素;面部擦伤要注意及时处理,防止感染,以免遗有疤痕组织。许多人皮肤擦伤后习惯贴一片创可贴了事,其实并不合适,因为擦伤皮肤的创面比普通伤口大,普通创可贴的吸水性和透气性不好,不利于创面分泌物及脓液的引流,反而有利细菌生长繁殖,引起伤口发炎,甚至溃疡。



有氧运动最常见的五大误区

有氧运动是一种有节奏的、达到一定强度,并持续一段时间的运动。运动量必须达到一定的强度,而这个强度是适中的、可以忍受的,强度过大、过小都不行。强度过大就会缺氧,强度过小则达不到锻炼的目的。其次,有氧运动还必须持续一段时间,至少是二十分钟以上。步行、慢跑、游泳、骑自行车、跳健身舞等都是我们可以长期坚持的有氧运动。但是以下误区需要注意哦。

误区1 有氧运动比力量训练在控制体脂方面效果更好

其实,有氧运动与力量训练结合进



行是将体脂控制在理想水平的最好方法。因为,有氧运动首先消耗的是脂肪,而力量训练消耗的是储存在体内的糖。此外,有氧运动能达到消耗热量的目的,但却不能长时间提高新陈代谢率;力量训练虽不能长时间提高心率,但它却增加了肌肉总量,从而使新陈代谢率得到提高,使人在休息时也能消耗更多的热量。所以,有氧运动与力量训练结合进行才是最佳方法。

误区2 有氧运动越多越好

事实并非如此,凡事都得适度。有氧运动虽然不失为一种有效的脂肪消耗办法,但长时间的有氧锻炼消耗的不仅仅是脂肪,而且还包括肌肉。

误区3 低强度的有氧运动消耗更多脂肪

减脂的原理在于每天消耗的热量要多于吸收的热量,而较高强度的锻炼比低强度的训练能消耗更多的热量。对初学者来说,应遵循循序渐进的原则,逐渐增加运动量,才能有效地提高心肺功能,有可能适应较大强度的运动量。

误区4 多做20分钟的有氧练习,把多吃的甜食消耗掉

如果为了消耗掉多吃的甜食,偶尔延长有氧锻炼时间不至于有什么不好,但如果成了习惯,结果只能有害无利。因为过度训练可导致分解代谢激素的过多分泌,这种激素附着在肌肉上,使肌肉不能合成。所以,经常在一餐中过量饮食的人,应在下一次有氧训练中稍稍增加点强度,或者减少下一餐的热量摄入。

误区5 有氧锻炼前,吃健康餐增加能量

如果您的目标是减脂,最好在锻炼前3小时摄入营养均衡的一餐;如果您想在有氧锻炼前1.5~2小时进餐,应减少进餐量;如果您在1小时之内就要进行有氧锻炼,不要摄入碳水化合物。因为有氧运动10~20分钟后,身体开始消耗脂肪。而身体能否有效地将脂肪当作燃料消耗则取决于您血液中葡萄糖的含量。显然,如果您摄入的是高碳水化合物,那么血液中的葡萄糖水平也会很高,葡萄糖可以延缓身体把脂肪当作燃料消耗的时间。

糖友运动要留意的几种误区

糖尿病患者(以下简称糖友)在运动过程中有一些小细节需要注意,千万别因为急于求成陷入误区,反而对身体不利。

糖友千万不要空腹运动。糖尿病患者空腹运动时,体内能量主要靠脂肪进行分解,肌肉还会分解肌糖原以供需要,由此消耗肌肉,造成肝脏负担。所以,糖友最佳运动时间,应在进食1小时后进

行,要避免空腹和注射胰岛素60~90分钟内运动,以免发生低血糖。

只要运动就可以降血糖?这种看法比较片面。对于有严重并发症患者来说,盲目地开展运动很有可能加重病情。要随时监测血糖,有计划地做合理的运动。

另外,不规律的运动仅有助于运动前一餐餐后血糖的控制,而对其他时间的血

糖控制毫无作用。规律运动则可以增加胰岛素敏感性,有助于降血糖。同时规律运动可改善心肺功能,预防心血管疾病发生。

还有一个误区就是,部分人认为运动强度越高越好,其实不然,高强度的运动,会使胰岛素拮抗激素分泌增多,会增加胰岛素抵抗,导致血糖增高,加重并发症。(汪震)

运动加上新鲜空气似乎是健康的生活方式,但对于有高血压的老人来说,清晨运动却存在一个不容忽视的问题——清晨高血压。

对于大多数高血压患者而言,清晨起床后6~10点之间血压会达到一天中的最高峰值,心肌梗死、心源性猝死及中风等心脑血管疾病往往多发于这个时间段,因此要重视清晨血压的监测与控制。

老人运动要遵循有氧、适量、长期的原则,有氧运动可通过增强心脏功能、使血管壁柔韧而富有弹性、降低血脂、改善体内激素水平等多种方式控制血压,无疑是使血压保持正常,并维持健康水平的较好的治疗方式。高血压患者最佳的运动时间应为下午4~6点,清晨多数人的血压和心率处于一个相对较高的水平,此时运动,易突发心脑血管病变。运动的形式应量力而为,以活动后不觉疲劳为宜。

要注意的是,老年人必须在家中自备血压计,并且学会自测血压。每次测血压要记录,包括测量的时间、结果,如果有特殊不适或服用药物后要注明,以备医生参考评估。测量血压的最佳时间应该在清晨清醒后1小时内,在服降压药和早餐前,排空小便,最好脱掉外衣,把上臂部抬到与心脏等高的水平。

此外,早晨要减少食盐摄入,适当减少钠盐的摄入,有助于降低血压。

(张秋霞)

高血压老年人不宜清晨运动