

滑膜炎、肌肉溶解、肾衰竭甚至猝死 过度运动比不运动更可怕

俗话说“生命在于运动”，适当的运动可以增强我们的免疫力，但别为成为健身狂人而毫无节制地锻炼，影响正常的生活，甚至对身体健康带来影响。那么，过度运动到底会对身体造成什么样的危害呢？

过度运动易引发滑膜炎和骨质增生

滑膜炎是由于过度运动引发关节损伤，刺激关节滑膜产生炎症，造成分泌液失调形成积液的一种病变。高强度的运动会使滑膜发生反应，引发充血、水肿，渗出液体，因此就会出现关节部位肿胀疼痛感。

运动过量还可能引发骨质增生。运动使关节部位的骨骼磨损过度，造成关节软面的不平整，使关节部位之间的相互作用力在关节软骨上分布不均衡，引发关节的骨质破坏

和增生，以达到应力相对平衡状态，就像很多运动员在早期就发生膝关节的骨质增生。

适度的运动可以预防骨质增生。因为关节软骨营养来自于关节液，而关节液只能通过“挤压”才能进入软骨，促进软骨的新陈代谢。所以适当运动尤其是关节的运动，能够增加关节腔内的压力，促进关节液向软骨渗透，减轻关节软骨的退行性改变，从而减轻或者预防骨质增生。

高强度运动易造成肌肉溶解和肾衰竭

短时间内的强度高运动会加速血液循环，当血液循环超过人体骨骼肌耐受范围后，就会产生肌肉缺血，从而导致肌肉溶解，短时间内高强度的局部缺血将使细胞难以恢复。

从科学原理上讲，运动过量会引

发毛细血管渗透性增强，肌细胞膜受损失常后，肌细胞钙离子浓度会发生变化，从而造成细胞功能失调，磷酸化酶、蛋白酶等化学物质被激活，加剧了细胞死亡，而这些因素可能导致运动后肌细胞缺血坏死。

过度运动伤人“心”

当人在运动过程中，一旦出现胸闷、胸痛或者头晕缺氧等症状，就应该立即停止运动，并到附近医院进行检查。盲目追求运动量和运动成绩容易增加心脏负担，人在运动中会使心跳加快，加速人体血液流通，但若是运动过度，则可能造成心肌缺血，导致心脏的供氧减少，使得心肌能量代谢不正常，心脏不能正常工作。严重者会产生心绞痛、心率紊乱等症状，一些患有

心脏疾病的还可能导致心肌梗死、急性心力衰竭等，甚至猝死。

综上所述，过度运动危害很多，但怎样的运动才算是过度运动？是否有衡量的标准？由于每个人的身体机能不一样，因此衡量的标准也因人而异。但如果你出现了以下几个表现，就该注意减少运动量，调整身体了，严重时应及时到医院就诊。

感觉到身体疲劳。运动后身体



过度运动可能还会造成肾衰竭，其中缺血性急性肾衰竭是由于有效循环血量不足，肾脏血管收缩而引起的。过度运动所造成的肾小管腔的阻塞、肾小管上皮细胞组织损伤，都会带来肾脏损伤。

爬行运动利全身 久坐族不妨试试

早晨或傍晚时段，我们时常会在公园里发现一些爬行人群，他们弯腰弓背，像孩子一样爬来爬去。这到底是在干吗？原来这是一种运动新方式，通过爬行来健身。

爬行运动是一种水平运动，所谓水平运动是指运动者在运动过程中，其身体与地面保持基本平行的状态下进行的各种运动。有研究表明，人如果长期进行垂直运动，对身体的某些方面会有一定的影响。有些人存在脊柱问题，存在器官下垂问题（包括胃、肾、子宫等），都与重力的副作用是有一定关系的。

通过爬行，可将全身重量分散到四肢，以减轻身体各部位，尤其是腰椎的负荷，故对防治腰椎部疾病、腰肌劳损以及多种颈、肩、脊柱病有一定的疗效。

爬行时心脏、头、颈位置与躯干几乎水平，有利于全身血液循环，增加心脑血管及颈部血液供应，对防治心脑血管病、颈部疾患有一定功效。同时，爬行对血液回流障碍导致的痔疮、下肢静脉曲张等也有改善作用。因为爬行需要四肢协同运动，所以对锻炼颈、肩、背、双臂等部位的肌肉也有好处。由此看来，这是长期久坐人士可以从事的一项非常好的运动。

关于爬行，传统爬行法包括两手两膝着地的“跪爬”，和两手两足着地、手足交替爬行的“手足爬”。爬行的方式多种多样，不少人还琢磨出了很多有趣的姿势，主要是模仿几种动物，有熊、虎、象、大猩猩等。

爬行运动对场地要求不高，但最好在较为平旷、舒适的地方进行。爬行时放松身体，双腿弯曲，双手、双脚脚趾、双膝着地，脚趾轻微向前用力，身子略微前倾，四肢配合运动，速度不求快而求稳。运动时间无需过长，每星期一两次即可。

（通讯员 何晓华）

（通讯员 张敏强）

（通讯员 王超）

健身贴士

跑步时戴耳机 锻炼不成反受其害

跑步时，很多年轻人都喜欢戴着耳机听着歌跑步，认为跑步时听着歌曲会让枯燥的跑步变得更有情趣，也能跑得很久。但是，戴着耳机跑步却可能会伤害你的身体！

这不是危言耸听，戴着耳机跑步对身体的确有危害。首先，声音是通

过空气传播，正常情况下声音会经过一段时间才传入耳朵，一些高频部分会被空气吸收，这样的话传入我们耳朵的声音刺激就会变小。而戴耳机时没有了空气的吸收，高频部分会对耳朵造成很大的伤害。而且很多时候由于身边的噪音，人们会把声音加大，这样造成的伤害就会变得更大。

此外，耳机大部分都是制式生产的，跑步时佩戴会产生一些摩擦，由于我们内耳的皮肤非常柔弱极易造成擦伤。这些小伤我们往往不在乎，但本身耳朵里卫生就很难保持，很容易就会被细菌感染，引起中耳炎等疾病，还会造成耳朵的肿胀疼痛等情况。

众所周知，我们的大脑神经，不

同的区域负责不同的兴奋与抑制，跑步时我们负责肌肉的神经中枢，会命令身体各部分保持兴奋的状态，这样做能调动心肺功能。但是跑步时听耳机，负责思维的神经中枢就得不到休息，一直处于兴奋的状态，这样就会使负责运动的神经中枢受到抑制，反而影响了锻炼效果。

另外，因为音乐节奏的原因，我们的步伐会随着音乐节奏的改变而改变，要知道跑步时最重要的就是保持步伐节奏的稳定，如果节奏经常改变，不但达不到锻炼的节奏，反而会让身体增加负担。虽然跑步是很枯燥，但相比保持身体的健康，这些枯燥就不足为虑了。

