

开春之际,忙着张罗健身计划的人们要注意,做足准备功夫,充分热身很重要 锻炼时韧带损伤不可小觑

□本报记者 毛锦怡

春节过后,人们都开始忙着给自己张罗健身计划,虽说体育锻炼有益于身体健康,但浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮给大家敲起了小黑板:虽已过立春节气,但气温仍较低,不管男女老少,健身前一定要做足准备功夫,要在完全热身的情况下再运动,否则容易造成运动损伤,比如说韧带受伤,另外,要引起注意的是,韧带受伤可大可小,一定要及时就诊。

薛亮的担心并非没有依据,自入冬以来,杭城各大医院门诊,由于热身不足就剧烈运动导致韧带受伤的病号时有发生。

今年65岁的张国富春节期间欢天喜地地来杭州跟儿子一起过年,却遇到一件糟心的事,正月初一晚饭后在小区内散步,路过一个水坑,一步跨过去,没站稳,扭了一下,回家后找出膏药贴上感觉好多了。第二天,喜欢运动的他继续去健步走,回家后,感觉右脚踝关节疼痛加剧。第三天,踝关节有明显的红肿,儿子带他到医院做了核磁共振,诊断结论是:老人右脚踝距腓前韧带轻微撕裂。

薛亮说,很多人在脚踝扭到后都不以为然,觉得贴膏药就可以。其实不然,贴膏药确实能缓解疼痛但只是权宜之计,真正的问题还是没能解决。韧带受损如果不及时进行修复治疗,会引起陈旧性损伤,继而会引起疼痛、活动障碍等后果。

薛亮说,韧带是人体中固定骨骼和内

脏的致密结缔组织。当突然踩空、剧烈体育运动、重体力劳动或遭遇车祸等情形时,关节处附着的韧带受到牵拉,可造成关节周围的韧带损伤,包括韧带拉伤、部分断裂、完全断裂三种情形。张国富老人的情况,就是因为跨越水坑时,做出了超出关节活动范围的动作,导致相关韧带被动牵拉而引起韧带断裂。不少病号韧带断裂往往还伴有扭伤和骨折。

韧带损伤后千万不要继续活动,及时就医。根据韧带受伤严重程度的不同,康复的时间也有所不同。薛亮继而详细介绍道:“韧带受损分轻度、中度和重度。”轻度受损是指轻微的撕裂,经过治疗1—2个星期就会逐渐好转。中度受损是指部分韧带断裂,可以采用保守治疗,恢复时间比较长,但是后期一定要配合进行康复训练。重度受损是指韧带彻底断裂,这种情况就只有通过手术重建,靠养是养不好的。“令人担忧的是不少人对自己韧带断裂伤毫不知情,只知道自己肢体活动受限了。所以提早发现避免后患很重要,一旦运动受伤后,一定要及时去医院就诊,千万不要因为一时粗心忽略了病情,延误了治疗。”

哪个部位的韧带损伤比较常见?当属膝关节韧带。膝关节是人体中最复杂、最大的关节,处于两个比较稳定的关节,也就是踝关节和髌关节之间。膝关节在运动中不仅需要承重,而且人体各种转向活动都需要其来协调,所以在运动中更容



易出现韧带损伤。

怎样才能提前发现膝关节后韧带是否正常?薛亮说,一旦发现关节肿了老是不好,经常出现“别住了”的现象,或者出现肢体不敢伸直、打软腿,走路时突然没劲了,下楼时腿突然失控不听使唤等症状时,要及时到运动医学门诊进行检查,一旦有问题及时治疗。“放任自流的后果很严重,可能会引起膝盖软骨和半月板磨

损,发生创伤性关节炎,加快关节的老化,影响肢体正常功能。”

如何预防韧带损伤?要重视运动前的热身,充分热身可以提高机体神经系统的兴奋性,降低肌肉的粘滞度,提高关节和韧带的活动范围和能力。另外,运动场地、运动装备也要合理选择,比如说从事跳跃性运动,要选择平坦、不硬的地面进行,避免关节受损。



春节回来“壮”一圈? 你需要来点力量训练

□本报记者 丁梦婧

每逢佳节胖三斤,春节过去,不少人的体重已经蹭蹭往上涨了不少。如何让体重回归正常、怎么练出好曲线成为了重要议题。

说到减脂减重,大多数人的第一个念头就是跑步。但是来自某品牌瑜伽馆的瑜伽教练陆祎秋却不是这样认为。在她看来,跑步、骑车、游泳这些运动都属于有氧运动。有氧运动时会让细胞进行有氧代谢,可以消耗脂肪,但也有个明显的弊端。“就拿跑步来说,我们跑步的时候,除了刚开始的几分钟是无氧运动,之后身体的能量便需要通过氧气燃烧糖、脂肪和蛋白质来产生热量,跑步时间只有超过40分钟以上,你的身体才会去燃烧脂肪量。因为这个原因,有氧运动无法将燃脂效果很好持续,当有氧运动停止时,身体刚活跃的新陈代谢也会随之趋缓。”

陆祎秋说,身体的能量消耗主要是通过基础代谢、日常消耗和运动消耗三个途径。这其中,日常消耗是维持你生活、工作所必需的能量,除了从事体力工

作的人,大多人的日常能量消耗是差不多的。基础代谢和运动消耗才是能改变你身材、体型的关键,而能把他们“串联”起来,达到“1+1>2”效果的就是力量训练。

很多人会疑惑,力量训练会不会让人变得膀阔腰圆?陆祎秋解释,力量训练是无氧运动,可以让你的身体在运动结束后依然保持消耗状态,这效果做再多的有氧运动也无法企及。“我平时都有做力量训练。因为力量训练可以增加肌肉总量,肌肉越多,基础代谢的速度就越高,消耗的热量也越大。就算我休息时也能燃脂,也就形成了大家口中的‘易瘦体质’。”一天吃六顿,夜宵绝不落下的陆祎秋笑言。她还举了一个最好的例子,维秘天使。“她们的身材大家都喜欢,就是我们常说的Fit beauty。如果想要拥有像维秘天使这样健康美的身材,力量训练是必不可少的。”

初涉及力量训练的人也不需

要忙着去举铁、推杠铃,像平板支撑、俯卧撑、引体向上等都属于力量训练。不管你用什么方法来进行力量训练,一定要记得做3组以上的动作,这是为了让你的肌肉保持记忆,因为力量训练就是将肌肉撕裂后再重新生长,只有做好做足“分量”,效果才会显现。陆祎秋还强调:“力量训练虽然很虐但对好身材来说必不可少,一定要坚持再坚持!”

