

女职员夜跑3小时 尿液骤变酱油色 参考这些数据, 自测你的运动是否过量了

本报记者 华雨晨

近日,“肌溶解”又在跑友圈里“刷屏”了,不是因为吃了不洁的小龙虾,而是有个女职员因跑过量,被诊断为运动性横纹肌溶解症和急性肾功能衰竭。如果你也是平时久坐不动,周末或假期集中锻炼的人,就要小心“肌溶解”了。



吴栋的心率手表之前在跑山中摔碎了,最近他又买了一块可连心率带的佳明FR 935

A 夜跑3小时 进了血透室

26岁的小夏供职于一家日企,和绝大多数上班族一样,周一到周五被工作填满,只能趁假期集中锻炼。为赶在穿裙子前甩掉赘肉,进入3月以来,她几乎每个周末都会安排一天夜跑,每次时间为1—3小时。

4月1日傍晚,小夏在公园沿绿道慢跑近3个小时后离去。当晚,她感到双腿异常沉重,靠双手支撑才能蹲下和站起。次日一早,小夏如厕时惊见“酱油尿”,匆匆赶往医院就诊。经医生检查发现,小夏血液中的肌酸激酶高达3.6万多,是正常指标的200倍,同时肌酐也严重超标,被确诊为运动性横纹肌溶解症、急性肾功能衰竭。当天,小夏接受了4个小时的血液透析治疗,病情逐渐好转。

为什么过度运动会引起“肌溶解”?浙江大学医学院附属第

二医院柴月阳介绍:“横纹肌溶解症的发病原因很复杂,最常见的是运动过量引起,另外天气热的时候,人中暑也会引起横纹肌溶解,还有就是服用的药物,或者毒物等引发。”

人在剧烈运动时,一些肌细胞会经不住“考验”而坏死,进而降解出一种叫做“肌红蛋白”的物质。这种物质随尿液排出,会使尿液呈血红色,沉积在肾脏,则会引起肾损伤甚至急性肾衰竭。横纹肌溶解最常发生在平时缺乏锻炼,运动量突然大幅增加的人身上。

医生提醒,由于双侧大腿运动肌群分布最为密集,发生横纹肌溶解最明显的警示信号就是腿疼和活动受限,此时应马上停止锻炼,多喝水加速代谢。一旦出现“血尿”或“酱油尿”,应立即到医院就诊。

B 这些数据都是身体的“信号”

一般的跑者都知道,当超过自身所需的跑量之后,每增加1公里的跑量所带来的风险也会相应增大。

那么如何判断自己是否运动过量呢?想要从零开始备战马拉松的跑者又能否给自己不断增加训练时间和跑量吗?

对此,某运动类APP的工作人员给出的建议是:如果完赛目标里程为5公里,普通爱好者每周跑量20—25公里;如果完赛目标里程为10公里,

普通爱好者每周跑量25—30公里;如果完赛目标里程为半马(21.0975公里),普通爱好者每周跑量30—40公里;如果完赛目标里程为全马(42.195公里),普通爱好者每周跑量30—50公里。

杭州跑圈的“大咖”吴栋告诉记者,一般他会提醒新的跑友千万不要操之过急,如果觉得累的话就少跑一点,跑步的初衷本就是为身心愉悦。跑友可以借助智能运动装备来监测自己的身体数据。“其实

也不需要谈‘虎’色变,只有超体能运动才可能导致‘肌溶解’,做超体能运动前看可以自己的静息心率,和平时偏差过大(我是以5次/分钟为界)则减量,这样一般可以避免‘肌溶解’了。”

吴栋解释:“一般基础静息心率是固定的,例如我的静息心率是43次/分钟,每天醒来我先看心率手表,如果显示今天我的静息心率达到48—49次/分钟了,那就说明身体累了,应该减少运动量。”

运动后如何快速缓解疲劳? 多吃碱性食物

本报综合报道

很多人在运动后,为了尽快解除疲劳,会买些鸡、鱼、肉、蛋等大吃一顿,以为这样可补充营养,满足身体需要。其实,此时食用这些食品不利于解除疲劳,还会对身体造成影响。

在运动后吃什么食物好呢?众所周知,运动和饮食有很大的关系。正常人的体液呈弱碱性,人在体育锻炼后,体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解,在分解过程中,产生乳酸、磷酸等酸性物质。这些酸性物质刺激人体组织器官,使人感到肌肉、关节酸

胀和精神疲乏。

此时若单纯食用富含酸性物质的肉、蛋、鱼等,会使体液更加酸性化,不利于疲劳的解除。而食用碱性食物,可以消除体内过剩的酸,降低尿的酸度,增加尿酸的溶解度,可减少酸在膀胱中形成结石的可能。

判断食物的酸碱性,并非根据人们的味觉、也不是根据食物溶于水中的化学性,而是根据食物进入人体后所生成的最终代谢物的酸碱性而定。酸性食物通常含有丰富的蛋白

质、脂肪和糖类,含有钾、钠、钙、镁等元素,在体内代谢后生成碱性物质,能阻止血液向酸性方面变化。所以,酸味的水果,一般都为碱性食物而不是酸性食物,鸡、鱼、肉、蛋、糖等味虽不酸,但却是酸性类食物。

碱性食物,如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。这些食物经过人体消化吸收后,可以迅速地使血液酸度降低,中和平衡达到弱碱性,从而消除疲劳。

家里藏着 四个健身道具

锻炼不一定非去健身房,在家也能进行。这4种“健身道具”,省钱的同时,帮你轻松健身。

道具一 沙发

蹲撑身体:双手撑住沙发边缘,让臀部离开沙发,右腿搭在左腿上,利用双臂的力量上下撑起自己的身体,以此来锻炼肱三头肌和手臂线条(如下图)。



单脚深蹲:在背对沙发半米的距离站立,一只脚后搭在沙发边缘。双肩放松,挺胸。弯曲膝盖,降低身体高度,直到另一条腿与地面平行。停顿10秒钟,然后重复进行。

道具二 椅子

提踵运动:挨着椅子站直,一只手扶住椅背;脚后跟发力,使脚掌离开地面。重复10次。

弓箭步:挺胸,双脚与肩同宽,一只手扶住椅子保持平衡,一只脚向前迈一大步,做弓步姿势,幅度为前腿的大腿部与地面平行。坚持1分钟后换另一条腿重复进行。

道具三 墙壁

计时蹲坐:站直,双腿开立与肩同宽,后背靠墙;膝盖弯曲,缓缓蹲下,保持半蹲姿势,1分钟后起身。需要注意的是,在做该动作时,后背要时刻紧贴墙面。

上下爬行:在床上或地面保持俯卧撑姿势,身体处于一条直线;将双脚移至墙面,并由下向上攀爬;到了一定高度,再由上向下挪步。重复此动作3—5次。

道具四 床

高抬腿:躺在床上,双腿伸出床沿;双腿伸直上抬,使身体呈类似L形;抬头的同时腿部保持笔直,双腿缓慢落至床沿下。重复此动作10次。(上述运动也可遵医嘱)