

雪天户外健身千万别逞强 应科学锻炼规避运动损伤风险,学会自我保护

本报记者 毛锦怡

这次,杭州真的可能迎来一场雪,这场雪对于南方的百姓来说格外的珍贵,不少人都在热切盼望着大雪的到来,届时就可以背着雪板去雪场痛快地玩一把。不过,昨天记者也接到一位读者的来电,作为一位常年坚持晨练的健身者来说,雪天健身该注意什么?浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮表示,该健身者的顾虑不无道理,雪天健身要规避看得见的运动损伤风险,千万别逞强,当然对于青少年人群来说,雪天科学地开展一些游戏类的体育活动是很有乐趣的。

体弱人群应停止户外运动

薛亮说:“对于坚持健身的健康人群而言,下雪天外出锻炼无妨。反而是化雪的时候,气温低得很。民谚说‘下雪不冷化雪冷’,就是这个意思。所以老年人、心脑血管疾病人群,应暂停户外健身,把健身场地挪到室内。”

另外,喜欢跑步锻炼的人群,下雪天不要在能见度很低的时候跑步。在雪下得比较大的时候,能见度是很低的。这时候如果参加室外的跑步锻炼,就不容易注意周围车辆和行人的情况,存在一定的安全隐患。

对于青少年人群来说,雪天在安全的前提下开展一些游戏类的体育活动也是很有乐趣的。

雪后户外健身防滑很关键

如果是雪停后健身,此时空气很好,这样的环境适合户外锻炼,但要懂得规避运动损伤风险,尤其要防止摔跤。薛亮认为,雪停后虽然仍旧很冷,不过对于常年坚持运动的人来讲,应该不是问题,而此时需要注意



的是湿滑的路面。南方的雪和北方的雪有所区别,雪停后就会结冰,健身会有一定风险,特别是上了年纪的人群,多少存在骨质疏松等亚健康状态,更经不起摔。“雪后,也不建议健身者做跑步等快速运动,一些单脚支撑过长的健身方式也要避免,因为虽然我们是踩在雪面上,但却不清楚雪下面是什么,是否有冰。”

雪天锻炼的时间也应做合理调整。很多人都坚持晨练,薛亮表示,其实运动健身在午后三四点时间段才是较好的。从身体机能层面来讲,“这个时间段是人体生理素质最好的时间段,身体机能水平较高,神经系统兴奋程度也高,运动锻炼的自然效果好。”而且对于老年朋友来讲,冬季午后三四点的时间锻炼也相对安全。特别是雪天寒冷的气候,会刺激交感神经兴奋,诱发血管痉挛、收缩,这也是冬季心脑血管病高发的原因。

着装讲究 还要保护好眼睛

雪天健身着装也有讲究。一定要穿防滑鞋出门,雪天路面湿滑,如

果穿平底,或者硬底的鞋,容易滑倒,有受伤的风险,建议穿底部有纹路的鞋子,底子要舒服,柔软。还要注意保暖,没有特殊情况,以出门不会特别冷的穿着为准就可以。不过要做好头部和手的保暖工作。

比较容易忽略的是保护眼睛。听起来好像保护好眼睛与下雪没有什么直接的关系,但是看过下雪的人都知道,长时间在雪地活动,回到屋内会暂时看不清、甚至看不见东西。这还是在无太阳直射光的时候,如果在太阳光很强的时候,阳光直射至雪面上,然后反射到眼睛里,这样对眼睛的刺激会更强。所以,在雪地进行跑步锻炼时,应该戴上太阳镜,以保护眼睛不受强光的刺激。

薛亮最后还提醒道:如果外面的条件真的太恶劣,建议还是选择室内运动或者在跑步机上跑步吧。很多专业运动员在恶劣的天气下也会这样选择,他们的训练质量也能够得到保证。冒着感冒、受伤的危险,顶着恶劣的天气到户外运动并不是一件明智的事。

健|身|贴|士

使用泡沫轴没效果? 这是方法没用对

本报综合报道

泡沫轴是一个能够帮助自身按摩和筋膜放松的好工具,特点是利用自身的重量,前后滚动来挤压肌筋膜,达到按摩的目的。它适合于所有人,能够有效地帮助人们伸展、延长紧绷或使用过度的肌肉,放松紧绷的筋膜,并降低肌肉沾黏和疤痕组织产生的可能性,同时还能帮助人们增加柔韧性、改善关节活动度,降低疲劳感和加速恢复。

但是看似简单的泡沫轴并不是在每个人手里都会成为神器,很多人用了错误的操作方式和技巧,不仅没有得到应有的效果,反而在浪费时间,而这次就给大家介绍几个泡沫轴的使用建议。

首先,在进行滚筒按摩,不建议在颈部及下背等部位做来回按压的动作,一方面是这两个地方的肌肉群偏小,硬要按压、滚动可能会带给脊椎更多压力,造成周围肌肉更紧张,或是有过度伸展的问题。很多时候下背、颈椎感觉不适,有可能是邻近的关节肌肉(髋部,胸椎活动度不足)出了问题而导致下背或颈椎的不适。可以先针对有嫌疑的部位做放松,若还是没有改善,则建议找专业人士协助找出确切原因。

其次,如果你在使用滚筒来回按摩之际发现了酸痛点,不要只是来回滚动,有些时候来回滚动可能会抑制你的肌肉,使他们产生保护机制又纠结在一起。找到纠结的酸痛点,可以采“定点按压”、固定在滚筒上一段时间的方式,舒展肌筋膜与肌肉,等到该处放松再试着延长滚动范围,这会比只来回滚动却无法解决事情来得有帮助。

有些人可能意识到自己肌肉紧绷,才进行滚筒放松。事实上,泡沫轴不限于肌肉紧绷的状况;还能用在打开关节活动度、暖身、运动后放松、睡前伸展等处。再者,有些酸痛点可能是远端的肌筋膜过紧所引起,所以建议大家在使用滚筒放松时,可进行全身性按压,即便目的不同,但对大部分人皆有帮助。

一般来说,一个酸痛点要彻底放松,通常需要30-60秒。如果是敷衍了事、快速带过,可能只解决表面的感觉,而深层的组织仍有问题存在。况且身体有这么多部位需要舒缓,建议利用休息日专心地花20-30分钟,进行完整的按压。

泡沫轴不要只在酸痛点来回按压,还有使用时机与方式需要留心。但也别把它当成万灵丹,认为遇到什么身体酸痛的问题,用它即可解决。实际上,身体控制能力不佳、肌肉失衡、关节疼痛、肌肉受伤等,仍旧是专业问题,还是需要寻求相关医护人员来解决。

为什么坚持运动,身体却越来越差? 这3个原因小心“中枪”

本报记者 沈梦雪

“明明以为运动是可以让身体健康的,但我锻炼后反而经常容易感冒了。这是怎么回事呢?”最近,因为流感肆虐,不少朋友在健身房讨论起了运动和健康的关系。

理论上来说,坚持运动可以帮助减肥,保持身材,塑造身形,让皮肤变得更紧致,提升心肺功能和免疫力,远离各种慢性疾病和感冒。但是,很多人在坚持运动一段时间之后,发现身体素质非但没有提升,反而越来越不好,这到底是怎么回事呢?为此,记者采访了舒适堡健身教练和省中医院保健科的医师李丽了解个中缘由。

原因一:运动强度太大

在健身房中,很多想要快速减脂的健身者都喜欢通过有氧运动来消耗脂肪。短时间内或许可以减重,实则留下了健康隐患。舒适堡健身教练王凯告诉记者:“在锻炼的过程中,都要记得控制运动的强度以及时间,一般健身时间控制在1小时到2小时之间,因为运动强度过大,或是时间太长都会直接影响人体的基础代谢,在短时间内快速削弱免疫功能。”

如果你每天花上超过两三个小时做(较大强度)运动,运动之后身体感觉疲劳不堪,晚上入睡困难,那么你离抵抗力下降不远了。这就是为什么长时间高强度锻炼会让人生病的原因。在健身房,许多热衷在健身房参加普拉提、动感单车等运动课程的健身者有氧消耗特别大,还控制饮食,每天只吃一顿或者不吃,王凯说:“这样就容易导致越锻炼身体越差,是不可取的锻炼方法。”

原因二:碳水化合物摄入太少

想要减肥无非是“迈开腿,管住嘴”。很多人对这句话存在误解,“管住嘴”并不是代表不吃含碳水化合物和淀粉的主食。运动期间积极控制糖分以及脂肪的摄入是有必要的,但是合理控制碳水化合物的摄入也十分重要。

省中医院保健科的医师李丽表示,“早饭吃好,中午吃饱,晚上吃少”是有科学依据的,原因在于碳水化合物转化成的糖是免疫系统重要的能量供给,一点不吃的话势必会影响人体的抵抗力。她说:“早上起来胃经过一

个晚上的工作,肚子里没有东西,这时候及时补充能量可以提高人的工作效率,中午的进食是为了下午做准备,晚上可以选择清淡的食物补充能量,因为白天已经把大部分应该摄入的糖分、蛋白质等能量元素摄入完毕。”

原因三:饮食单一,睡眠不足

很多健身教练都会提醒自己的学员在运动减肥阶段需要控制热量摄入,但也必须保证饮食的多样性。王凯也经常提醒自己的学员多吃各类蔬菜水果,玉米、红薯等杂粮也是十分必要的。他说:“食物摄入单一会造成营养素特别是谷氨酸摄入受限,谷氨酸是一种氨基酸,对新陈代谢以及免疫系统都有影响。”

除了吃好,睡好才能保证人每天的工作效率。研究发现,每天睡眠不足5小时的人,体内的B细胞的活性要比每天睡眠8小时的人弱得多,B细胞能够产生帮助人体免疫功能提升的抗原,直接影响人的抵抗力。因此不管是为了减肥还是塑形,运动时一定要劳逸结合,保证充足的休息,这样才不会越锻炼,人越累。