

杭马将至 运动康复医学专家为您保驾护航“杭”

本报记者 洪 漩

11月4日,2018年的杭州马拉松将如期而至。马拉松对参与者的身体和心理都是一种极限的挑战,为此记者专程请教了浙江省人民医学康复医学科主任、省康复中心主任叶祥明,听听专家是如何支招,帮助跑友们应战杭马,享受奔跑乐趣。



1 对生命负责 赛前体检不可形同虚设

“在跑马过程中,除了要避免肌肉和骨骼的损伤外,还要注意心脏问题以及心脑血管意外。因此在马拉松比赛之前进行一些专业的体检是非常重要的。评估自身的心肺功能水平、身体素质状况,是否能够适应这样的高强度持久性的运动。”叶祥明表示,首先在赛前进行专业心脏体检服务,包括心脏彩超、心电图、运动平板试验等,从而了解自己的心脏健康与危险因素。“心脏体检最好的办法是在医生的监护下做一个症状限制性心电运动试验,在心电的监护下能发现患者的一些症状,比如说遇到胸闷、难受、憋气及心电图上出现ST段改变,这一类人可能容易发生心源性猝死。”

“除此之外,测量血压也十分有

必要。”叶祥明举例,一些患有高血压的跑友,在血压本来就较高的情况下进行马拉松比赛这样激烈的运动,再加上情绪一激动,血压就容易“火上浇油”了。而且,高血压人群由于血管硬化、弹性较差,在血流速度增加时容易发生血管破裂。如果是颅内血管破裂出血,就是我们俗称的中风。这也是为什么马拉松比赛都会拒绝高血压患者参赛。

“还有一个是血糖的问题。”叶祥明介绍,一些伴有糖尿病的跑友也并不适合参加马拉松赛。因为其在运动中糖原被消耗掉后,容易引起发冷、头晕,严重者甚至会出现脑部缺氧等现象。“对此,我们称之为低血糖昏厥,饮食上我们也是有讲究的。”专家表示,备战马拉松期间,

主要考虑两大饮食类主体,一是蛋白质,二是糖原。不过摄入蛋白质有利有弊,如果过度摄入会造成肝脏功能的负担,也会加重乳酸分泌。“我建议在这种情况下要增加糖原的摄入,而蛋白质按照每公斤体重一克的标准正常摄入就可以了。与此同时,还要及时补充运动饮料来保证水电解质平衡。若是出现避免脱水和钾离子流失的现象,会引起很多的心血管事件、胃肠功能紊乱、肌肉无力等状况。”

专家提醒,赛前体检是十分重要的,千万不可以拿自己的身体逞强,马拉松作为一项高强度长赛程的竞赛项目,在比赛过程中任何意外都是无法预知的,所以一旦自己的身体有异常,务必谨慎对待。

2 要运动不要损伤 运动康复助力运动生命更持久

不少人一直错误认为,跑马不容易受伤,越来越多的人用跑步这种健康的方式去感受生活,磨砺自己。但是,若仅凭着一腔热血就盲目地加入了这个圈子后,却往往发现,由于缺乏科学的长跑知识,很容易造成运动损伤。

“运动损伤在跑马中屡见不鲜,其中跑步膝就是最为常见的运动损伤。”叶祥明举例并介绍,导致疼痛的原因就是由于跑步时紧张的髂胫束在膝关节做屈膝伸膝动作时不断的摩擦股骨外上髁,引发髂胫束炎症从而引起膝关节外侧的肿胀和疼

痛。“对于髂胫束综合征最有效的办法还是预防,以科学的方式运动,运动前后注意合理的有针对性的牵伸、加强髌稳定性训练,这样才能远离‘跑步膝’。”

叶祥明强调,各种因跑步方式不合理而引起的类似病例不断增多,防病大于治病,想要避免运动损伤,首先要做好热身工作。在进行准备活动时,尽可能使躯干和四肢的肌肉、韧带以及各个关节充分活动开,决不能敷衍了事,一般可以采用静态拉伸运动或原地小跑。

除此之外,运动后还要做整理活动。在马拉松结束后,不能马上就坐下不动,还可以做一些放松动作。“运动后的放松是多方面的,包括肌肉的放松和呼吸的放松,比如跑完后,呼吸频率要从大口逐渐减慢至平缓,深吸气慢吐气,鼻吸嘴呼,尽量排除体内二氧化碳。”

叶祥明建议大家运动后最好喝一些运动饮料或者淡盐水,补充在运动中随汗液排出的盐和微量元素,这有助于迅速缓解疲劳,减小运动损伤带来的伤害。

运|动|百|科

想要完美胸肌 在家也能轻松做到

本报记者 王品斌

“最近我的肩膀很疼,可能是练胸肌伤到了。”近日,就读浙大城市学院的大3学生小赵在健身中出现的肩膀疼痛问题让他十分困扰。前段时间,身边的很多同学都往健身房跑,小赵为了“赶时髦”,也跟着他们去练练。“为了能尽快练出电视剧男主角那样的胸肌,我在教练给的训练量之外,还特地加上几组平板卧推。”小赵觉得很可能是因为超额的运动量,使以前打篮球时肩膀上的旧伤复发了。

难道想要练出一副完美的胸肌真的这么难?余姚市赫尔萌健身俱乐部的教练赵源祖表示,小赵只是没有用对方法。“平板卧推对增强胸部整体力量来说是很有价值的动作,但是它的缺点也很明显,在动作不正确的情况下会给三角肌施加过大的压力,这对肩膀有旧伤的训练者来说是很不利的。”赵源祖表示,很多人为了练出胸肌,急功近利,反而欲速则不达。

赵源祖告诉记者,如果想要练出完美胸肌,并不一定要拘泥在健身房内,一些简单的动作和道具,也可以从不同角度刺激到胸部肌肉的增长,让健身爱好者们在家里也能简单练出胸肌。

“俯卧撑大家随时都可以进行练习。”赵源祖指出,俯卧撑是一个衡量身体素质极好的方式,适合从菜鸟到大咖各个级别的人去练习,“对于新手来说,标准最重要。如果你已经是一个健身老手,普通俯卧撑满足不了你对肌肉刺激的要求,那么可以加入药球来提高难度,或者抬高双脚的位置、改变撑距来刺激胸肌的不同部位——从宽距俯卧撑开始,逐渐拉近双手距离,直到三头肌贴近身体两侧。”

如果非要使用器械,杠铃片也可以帮助人们练出胸肌。“这个动作叫做斯万推胸。练习者在家用20公斤的哑铃片或者两个10公斤的哑铃片夹在双手之间,置于胸前,双手开始向外推,同时在顶端挤压胸部肌肉。这种形式的‘推’更注重胸大肌内部的刺激和塑造。”赵源祖建议,健身是三分练七分吃,在锻炼期间,还需提高蛋白质的摄入量,尽量避免过高热量的摄入。

健身小贴士

有一种痛苦,叫做小腿粗! 肌肉型小腿怎样瘦下去?

本报综合报道

天生就是肌肉型小腿怎么减?人的肌肉符合“用进废退”的规律。所谓“用进废退”,即只要你用它,它就会按需生长变大,不用它就会萎缩——这也是为什么很多坐轮椅的人下肢都很纤细。

只要你不经常刺激小腿肌肉,它是不会无缘无故生长的。所以如果你的小腿肌肉真的“天生异

禀”,而你又没有专门单独进行过小腿肌肉训练,大多是因为你在日常生活中养成了经常用小腿发力的习惯。

不过,要先确定你的“肌肉腿”真的是肌肉,而不是脂肪。如果是脂肪问题那主要运动配合饮食,减脂就能解决。

那么面对一运动腿就粗,又该

怎么办?很多人运动完后发现腿变粗,大多是因为你在训练时局部血液循环加快,毛细血管充血造成的,等到心率恢复正常,微血管开始收缩,肌肉也就会慢慢恢复了。无论是有氧还是力量训练,一到两周之内不会带来明显的脂肪减少,一般要持续3-4周之后才会有肉眼可见的变化。