

酷爱在“杏花雨”、“杨柳风”中运动的人得注意啦！ 这个细节必须牢牢把控—— 春季运动不热身，“健身”容易变“伤身”

本报记者 郦琪琛

一年之计在于春，户外运动兴致增加。春季万物复苏，气候转暖，正是舒筋活血的最佳时节。但酷爱在“杏花雨”、“杨柳风”中打篮球的杭州小伙刘策却出师未捷身先“伤”，拖着一拐一歪的弯曲大腿前来医院就诊，经详细检查后确诊为大腿内侧半月板损伤。浙江省人民医院骨科主任医师冯法博提醒：“春天不仅是放松健身的好时节，同时也是运动损伤的高发季，市民在运动前一定不能忽视热身，以免“健身”变“伤身”。”



健身贴士

不做“特困生” 有氧运动帮你 赶走春困

本报记者 洪漩

随着春季的气温回升，天气暖洋洋，人也变得懒洋洋。春天各种“特困生”开始打着“春困”的旗号一脸倦容。

“春困仿佛是一阵传染病，让大家忍不住哈欠连天。其实春困不是病，它是人体生理机能随自然季节变化而发生相应调节的一种生理现象。”浙江省人民医院运动医学中心专家陈宇介绍，冬天，人体为了防止热量散发，皮肤和微细血管处于紧张收缩状态，维持机体的生理恒温和中枢神经系统兴奋信息增多，人的大脑比较清醒。而春天，气温适中，皮肤和微细血管处于舒张的状态，体表血液供应量增加，流入大脑的血液就相应减少，于是出现昏昏欲睡的春困现象。

陈宇提醒广大市民，缓解春困仅靠多睡是不行的，锻炼可以大大加快大脑处理信息的反应速度，有效地防止春困。春天最好多在阳光充足、绿化好的地方多做一些户外运动，多做一些深呼吸，给大脑提供新鲜充足的氧气，使人心情舒畅、精神振奋、消除困倦。如慢跑、打球、游泳等，能促进气血流通、改善机体的代谢过程、增强血液循环和呼吸功能，对中枢神经有一定的刺激作用，使身体处于良好的状态。

“还有普拉提、瑜伽、太极拳等锻炼形式也十分适宜。例如普拉提能锻炼普通有氧运动难以锻炼到的身体部位。久坐造成的肩痛、腰酸或是肌肉不适等问题，都可以通过普拉提来改善。”陈宇表示，春天乍暖还寒，进行有氧运动时强度不宜太大。可以选择每周3次进行快步走，每次30分钟，步频控制在每分钟60~80步。

此外，注意空气流通，经常按摩太阳穴、晒晒太阳亦有益于解除春困。犯困时可用风油精、薄荷油外敷，喝咖啡或喝茶来提提神。陈宇提醒，当各种保健方法不能得到改善时，就需要到医院咨询专业的中医师。



春季要运动热身须“先行”

为何春季运动要让热身先行？冯法博告诉记者，让热身先为运动“打底”，缘由主要与两点相关。

首先是“潜伏”了一个冬天的人体肌肉比较松弛、关节粘滞性较强，韧带较为僵硬，中枢神经协调性偏低，身体各器官的功能都处于“低潮期”。冯法博说：“如果急于激烈运动或者运动方式不当，不通过热身预先给身体各器官一个友善‘提醒’和‘平稳过渡’，突如其来的运动就会使人体机能一时无法适应而受伤。”

与此同时，春天乍暖还寒，气温变化大，气温高低起伏等也可能导致肌肉血液流动较差。而热身运动可以促使体温上升，血液流向肌肉，筋骨更加灵活，关节活动范围扩大，身体的柔韧性和协调性增加，有利于防止肌肉撕裂，避免关节扭伤。

春季运动好热身有“妙招”

冯法博提醒，热身运动没有固定模式和方法，一般情况下热身活动达到轻微加快心跳即可。

运动前的充分热身，可做些肢体的伸展活动，如原地踏步走、抬膝、转

腰、俯身、转身、举臂绕圈、深呼吸等，当然尝试一下广播体操也是不错的选择，时间在5到15分钟左右，以增加韧带和肌肉的柔韧性和协调性。”

如果即将进行比较专业的运动，应该通过与运动相配套的热身方法来拉伸大腿后部、大腿内侧、小腿、背部、胸部等几个主要的肌肉群，通过肩部环绕、摆胯绕胯、扭膝旋转、脚尖环绕等活络“肩、胯、膝、踝”等几个主要的活动关节。

“专业活动适宜的热身时间一般遵循‘运动难度小则热身时间短，运动难度大则热身时间长’的原则，如果时间过短，则活动不开全身筋络，如果时间过长却容易导致疲劳。”冯法博说。针对杭州目前较为特殊的气候和空气状况，他也建议，雾霾天在室内进行热身和锻炼为宜，热身时尽量用鼻子呼吸，热身不宜立即减衣。

特殊群体热身各有“处方”

热身虽然没有固定的模式和方法，但对于本身患有某些疾病的患者而言，在进行热身时有其特别需要注意的事项。

患有心脏疾病的人适宜用慢动

作热身。心脏病患者最好先到医院做心肺功能的检查，根据自身身体状况、病情程度及医生的建议，为自己“量身定做”春季热身“处方”来进行活动锻炼，避免剧烈运动。

患有低血糖、低血压的人不宜空腹热身及激烈热身。冯法博解释，低血糖患者的血液本来就较为黏滞，加上春季忽冷忽热、血管收缩不定，若空腹热身就可能因血糖低而导致乏力、晕眩甚至昏厥。他建议，运动之前，要充分评估自身的体质和病情，最好在医生的指导下制定有效的热身及运动计划，且随身携带一些如饼干、糖块、巧克力或含糖的饮料和水，可以及时补充糖和水分。

老年人春季热身运动更需谨慎安排。冯法博指出，老年人身体机能及新陈代谢相对减退，建议着宽松舒适的运动服、吸水性较好的棉袜及有弹性且合脚的鞋子。尽量选择一些运动量小、强度低的运动做热身，太极和气功也是一种不错的热身选择。热身过程中如出现气短、虚汗、头晕、乏力、胸闷等不适，应立即停止运动并休息观察，必要时及时到医院就诊，以免发生危险。

又到一年跑马季，全面的赛前准备很重要

本报记者 毛锦怡

阳春三月，又到一年跑步季，据省路跑协会的最新统计数据，仅3月和4月省内各地总共将举办46场马拉松、越野、徒步毅行类赛事。面对接踵而至的赛事，各路跑步爱好者们蠢蠢欲动。但资深跑者提醒：跑步作为一项无门槛运动，初次尝试长跑的人群仍要做足自我评估和全面的赛前准备。

春节过后，合州的跑马达人马健忙碌起来——为了备战4月15日的天台山美丽乡村马拉松赛，早、晚各一个小时的拉练被安排上他的日常。身为当地一所学校的初中体育老师，马健跑马拉松有5年了，为此关于跑马他有着丰富的实战经验，他再三强调：“跑马拉松，尤其对于第一次参加的跑者来说，并不是一件简单的

事情，需要做好充足的准备。”

“体能适应很重要。”马健说，长跑是日积月累的工程，正式跑马前，必须要经过系统的拉练，他接触过很多初学跑者，总想着一蹴而就，计划跑前一个星期开展高强度拉练。“赛前进行高强度的跑步训练是个大误区，因为这样会极大地造成体能损失。”马健说：“如果你没有跑过马拉松，只是平时随便跑跑而已，一般情况下，半程马拉松的准备时间需要3到6个月，而要想参加全程马拉松那你至少得准备差不多一年的时间。”

跑马需要多少跑量也是有讲究的。全马：月跑量不低于150公里，且在跑马前有过一次35公里的拉练；半马：月跑量不低于120公里，且在跑马前有过一次15公里的拉练。

另外，关于装备的准备，跑者不能太过随意，一定要准备好专业的跑步装备。适合自己的跑鞋、透气排汗的衣裤等等。马健继而解释道：“因为跑步装备可以很好地避免人体在跑步中身体受损。不过需要说明的是，比赛时候的装备最好不要是新的，需要先前期进行过磨合才更加舒适。”

“还有就是赛前的状态评估也很重要，不过这主要针对跑友的身体状态以及伤病情况而言的。”带伤上场精神可嘉，但其后果可能非常可怕，尤其是存在肌肉拉伤或膝盖、脚踝等部位劳损且不宜进行剧烈运动的参赛者，强行参赛可能会加重伤情，造成肌肉撕裂、骨折、韧带损伤等病症，甚至留下难以恢复的后遗症。