

又是一年杭马到 跑马出现运动损伤该如何应对?

本报记者 梅杰

2018年杭州马拉松报名通道将于明日上午10点开通。不难想象,今年的马拉松报名又将迎来一波新的热潮。

根据赛程设置,今年的杭马开赛日为11月4日,已近立冬,日渐寒冷。广大参赛者在赛前需要注意些什么?在比赛中突发运动损伤又该如何应对呢?



家住杭州下城区石桥街道的王健是一枚资深跑友,同时也是杭马的忠实粉丝——接触马拉松运动4年的他,杭马就已经参加了3次。“马拉松运动的强度大、持续时间长,有很多人因为缺乏意志力没能坚持到终点,也有不少人是因中途受伤,导致不得不放弃。”谈及马拉松,王健打开了话匣子,他告诉记者,跑马过程中常见的运动损伤有抽筋、膝盖痛、腹痛、低血糖等,几年跑下来,有不少他都经历过。“俗话说‘久病成医’,我现在也算是有一定的经验了。”王健笑言。

“抽筋是每一个人在日常生活中常会碰到的情况,在马拉松赛场上也是最常见的运动损伤之一。”王健告诉记者,杭马比赛的开始也标志着冬季的到来,造成抽筋的一大原因就是天气太凉,另外一个原因就是肌肉没有活动开。“从我以往的杭马经历来看,有一些跑友快到终点了,突然小腿抽筋,真的很可惜!”

王健建议,如果参赛者在跑马过程中发生小腿抽筋千万不要慌,应该逐渐减慢速度,停靠在路边。用一只手握住抽筋一侧的脚趾,向腿部用力压,另一只手向下压住膝盖、使腿伸直、重复动作,待疼痛消失时进行按摩。

城市马拉松比赛跑步地点主要是城市公路,公路跑由于路面较硬,对膝盖的冲击比较大。据王健说,在他周围的跑友中,有不少人都遭受过膝盖损伤。“膝盖受伤可不是小事情,有很多人膝盖痛还继续坚持,这是非常不妥的行为。”王健说,如果跑马过程中出现膝盖疼痛,最好不要继续跑步,如果实在

想坚持,一定要慢,落地要轻,步子小一点。若疼痛比较严重,则应立即停止跑步,并前往就医。

“如果经常跑马的人肯定会注意到一个现象,不少人跑着跑着速度慢下来,手还捂着腹部,这是出现了运动性腹痛,包括我也经常有这个症状。”据王健说,在跑马过程中,运动性腹痛的发生率也是颇高,属于正常现象。“一旦在比赛中感觉腹痛,如果症状较轻,可以用大拇指顶住疼痛部位,适当减慢跑步速度,调整呼吸,即可得到缓解;但如果疼痛剧烈,应立即放弃比赛并去医院做彻底检查。”

除此之外,马拉松跑由于时间较长,运动时人体内的血糖会大量消耗,因而有时会发生运动性低血糖症。“如果发生此类症状,可以饮用一些糖水或者吃一些甜食,我每次跑步都会随身带几块巧克力,就是为了避免低血糖。”王建说,症状较轻者可以通过这一方法缓解,但若症状严重,则可能需要静脉注射葡萄糖溶液,提高血糖浓度,方可清除症状。

运|动|百|科

跑步减肥? 特殊人群应慎重

实习生 韩默扬



随着当今社会生活水平的提高,人们对健康越来越重视,日益壮大的跑步大军,已成为随处可见的风景。在这其中,肥胖患者不在少数。当肥胖人群加入跑步大军,期待通过跑步的方式减肥,这样的做法真的可取吗?杭州某健身会所李教练给出的答案是,跑步减肥需慎重!

“来健身房锻炼的人都是有一定目标需求的,像胖一点的人想要减脂,瘦一点的人想增肌,身材比较不错的人想要塑身,但如果肥胖患者初次来到健身房,我们一般不建议他通过跑步来减肥。”李教练解释,膝关节是全身上下最重要的负重关节,在中等速度下跑步时,需承担自身体重4倍的重量,加上肥胖患者下肢本身已经承受了身体的大部分重量,而跑步则会加重膝关节的磨损,容易造成膝关节损伤。

李教练建议,肥胖患者的瘦身运动可以从散步或者快走开始,有条件的人群可以通过椭圆机、游泳等有氧运动,配合力量训练来达到减脂的目的。

除了肥胖人群不建议跑步,李教练表示,一般人群跑步时也有几点需要注意。首先,选择合适的跑步场所非常重要。“对于想通过跑步来锻炼的人群,我们一般首推塑胶跑道。”李教练指出,塑胶跑道软硬适中,对膝关节的冲击力小。相比之下,马路路面较硬,对膝关节冲击较大,跑量太大或跑姿不良时,容易造成膝关节损伤。

此外,空气清新程度与跑前准备活动也缺一不可。“只有奔跑在有足够氧气的环境下,才有利于保持良好的状态。”李教练表示,好的运动环境能够提高运动效率。同时,跑前应花10分钟左右进行热身和拉伸运动,增加肌肉的温度,增强肌腱的弹性和灵活性。



减脂需科学,莫被欺骗餐“欺骗”

本报记者 余敏刚

想减脂的人总会找着各种各样的理由让自己吃点好的,欺骗餐这个概念由此而生。近日,网络上流传有人把欺骗餐当做减脂过程中的秘诀,成功度过减脂平台期,导致一大堆网友争相效仿。

那么,欺骗餐真的有减肥奇效吗?带着疑问,记者采访了浙江省

中医院消化科副主任周水晶。

“欺骗餐指在连续一段时间的相对低热量低油脂低碳水饮食之后,挑选一个相对固定的时间,吃一次高热量高碳水的饮食。”周水晶告诉记者,欺骗餐对于大部分人来说,欺骗的主要还是心理而非身体。

很多人在减肥期会认为自己长时间只吃低热量食物,时间久了,需要适当放松一下,吃点自己想吃的,这样会让自己更容易坚持下去。其实这只能代表还未能完全适应这种健康的生活方式。往往这样一顿“放纵”可能会导致减脂效果延缓,甚至容易造成暴饮暴食。

至于网上流传的欺骗餐能增加瘦素,保证新陈代谢,稳定食欲调控

的说法,周水晶表示这些都是不科学的。“瘦素本来就是自身脂肪细胞分泌的,超重或肥胖人群往往并不缺瘦素。”周水晶解释说,超重人群拥有的瘦素甚至可以达到普通人的4倍,而且目前的科学研究表明瘦素并不是越多越好。

其次,影响超重或肥胖人群基础代谢率的最主要因素是年龄、体重和体表面积。经过一段时间的减脂后,体表面积会降低,假如体重没有提升,就一定会导致基础代谢下降的情况发生。也就是说欺骗餐即使有作用,也是非常小的。至于稳定食欲调控,这对减脂是没什么帮助的,只是心理上面的一种减压。

