

每周长跑,膝盖差点“报废” 膝关节炎患者健身要把握好“度”

60岁的王老伯是一名长跑爱好者,每周坚持长跑2-3个小时,还经常去健身房锻炼,保持着健康的生活方式。但他万万没想到,因为长期长跑,不注意保护膝关节,长跑一段时间后出现上下楼梯膝关节疼痛,当时他误以为是肌肉锻炼不到位,自我调整之后继续长跑,结果软骨磨损严重,最终需要进行膝关节置换……

高强度锻炼者患病风险高

据不完全统计,我国关节炎患者超过1亿,膝关节骨性关节炎是骨关节炎中发病率最高的一种,占比高于30%。老年女性更易患病,肥胖者、高强度锻炼者、负重工作者等也是高危人群。

关节炎的种类很多,但其病理机制是基本一致的,即关节组织由于劳损或发生炎症等原因,局部出现生理上的病变,最终导致功能障碍。因此,有关节炎的人进行健身时要有所

节制。因为患者的肌肉和韧带功能处于不佳状态,损伤的关节组织营养代谢、新陈代谢功能较弱,很难承受高负荷运动。

上下楼梯可自测膝关节健康

如何知道膝关节是否出现问题?医学专家提醒:上下楼梯时关节的感受是一个很重要的自测方法。下楼梯时膝关节疼,这是黄色预警;疾病进一步发展,出现上楼也疼,这是橙色预警;最后当走平路疼和晚上睡觉也感觉疼,这说明膝关节问题严重,发出了红色警报。其实,当感觉下楼梯膝盖疼时,就应到正规医院及时诊断和治疗。

如果患者有明显的肥胖现象,治疗的同时需要合理减重;如果患者是关节滑液变性,溶液减少,则可以选择注射交联玻璃酸钠注射液,替代已经退化的关节滑液;而对于中晚期的患者来说,如果疼痛已经严重影响生活质量,手术治疗也是必要的。

避免运动误区,穿对鞋子

在膝关节炎的非药物治疗中,运动治疗是一项重要的手段,但是要注意“度”,过度运动和错误运动都会让膝关节炎“雪上加霜”。

“运动疗法对于膝关节炎是非常有效的,患者可以根据自身情况进行一些有氧运动,比如游泳、散步、慢跑,但是像登山、长跑等运动要少做,否则膝关节的磨损会更严重。”医学专家强调,已有退化性关节炎的人,在走路或其他活动前,要进行温和的肌肉力量训练,增强肌肉能力,保护关节。

此外,合适的鞋子能有效预防膝关节炎。具有缓冲和防滑功能、鞋底较大且有弹性的鞋,鞋后跟高出前掌2厘米左右为宜。休闲鞋、运动鞋是预防膝关节炎的不错之选,这样的鞋稳定性较高,可避免摔倒造成骨关节损伤。

(通讯员 李 劼 吴佳玲)



健身贴士

锻炼之前吃早餐更有助于减肥

本报综合报道

美国生理学杂志《内分泌和新陈代谢》上发表的一项最新研究,对12名健康男性做了小型测试,这12名男性都在早上骑了一个小时的自行车,但吃早餐的时间有所不同。要么在运动前两个小时吃早餐,要么在运动后吃早餐。

研究人员测试了志愿者的血糖水平和肌糖原水平。他们发现,吃早

餐增加了运动中身体燃烧碳水化合物的速度,也增加了运动后身体消化和代谢食物的速度。巴斯大学的研究共同负责人罗博·爱因博格博士说:“我们还发现,运动前早餐会增加运动中碳水化合物的燃烧,这种碳水化合物不仅来自刚吃过的早餐,也来自储存在我们肌肉中的糖原。肌肉

糖原使用的增加可能解释了为什么在午餐后,当早餐在运动被消耗掉时,血糖清除速度会更快。”

巴斯大学高级讲师、研究共同负责人杰威尔·冈萨雷斯说:“这项研究表明,运动前吃早餐可能会‘刺激’我们的身体,为运动后吃饭时快速储存营养做好准备。”

体重掉了 经络通了 空中瑜伽让你成为内外兼修的美人

实习记者 赵诗怡

近日,杭州某健身馆内,32岁的小姐体验了一节空中瑜伽课,课上她用吊绳让自己在空中旋转、拉伸……完成一系列高难度动作后,王小姐感慨:“整个过程感觉特别自由、舒适、有趣。”她说,上传统瑜伽课时,常常会做一些高难度体

位训练,常常感到肢体酸痛,第二天才能消除不适感,“而空中瑜伽课没有这些感受,且运动量大,热量消耗也多。”

资深瑜伽教练丁亚敏介绍,空中瑜伽又称反重力瑜伽,有别于传统瑜伽,主要是利用悬吊吊空的绳索吊床支撑身体重量,让身体保持平衡,并通过地心引力达到身体的深层伸展,令表层的皮肤、肌肉以至底层的淋巴、血管、神经都能得到刺激。这种锻炼效果会让体态更健康,并且会消耗更多热量,让减肥更轻松。

很多人会被空中瑜伽一些高难度姿势吓到,“其实经专业老师指导,你会发现在无重力的情况下,一些瑜伽姿势可以在空中更好地完成。”丁亚敏解释,空中瑜伽可以与普拉提、舞蹈、力量训练、脊柱

修复等结合,使练习更加多元化。“适合各年龄层,老年人和儿童也可以练习。”

此外,空中瑜伽有利于缓解及治疗肩颈背痛。因为有布带绳索的辅助,身体部分重量被卸走,运动人士能更轻易地做出一些修复肩颈背痛的高难度动作,例如倒立姿势,可令脑部充血,畅通经脉,有助于气血运行全身,长久坚持,有益于肩颈背痛的修复。

不过,空中瑜伽虽益处多多,但并非适合所有人群,丁亚敏提醒,由于空中瑜伽倒立、牵拉等动作需要借用腹部力量,孕妇以及有心脑血管疾病、有未愈合外伤人士不适合练习。另外,近期大手术者、严重骨质疏松者也不可练习。“运动爱好者们切勿勉强,如果空中瑜伽让你感到身体不适,应该立刻停止。”

剧烈运动醒酒? 大错特错!

有人说,想要从前一晚的酩酊大醉中恢复过来,最好的方法就是进行剧烈运动,比如打一场篮球赛。但是这种做法科学吗?我们听听专业医生和体育教练怎么说。

运动大量出汗真的可以醒酒吗?法国运动教练威廉·尚科尼表示,“通过出汗来消耗酒精的想法是错误的”。在过量饮酒后进行运动,只会让心率升高,身体的新陈代谢再次高速运转,对净化有害物质毫无作用。因为醉酒之前,身体已经吸收了酒精。让·克里斯托弗医生也表示,“摄入酒水的90%被运送至肝脏进行新陈代谢,只有10%通过尿液、呼吸和出汗排出体外。而运动出汗对这个过程无法产生任何作用”。

众所周知,酒精具有脱水的作用。尚科尼表示,摄入大量酒精后,肌肉和肌腱都被酒精脱水,大脑此时已经处于不清醒的状态。需要尤为注意的,便是不要进行剧烈运动,以免受伤或造成更严重的后果。”克里斯托弗医生补充道,醉酒后运动容易造成肌肉损伤、肌腱炎、心血管疾病、扭伤或摔伤等后果。尽管在宿醉的第二天已经没有了醉意,但酒精对身体的影响仍将持续数小时,此时进行体育活动仍是不合适的。

两位专家建议,根据具体的饮酒量,至少要休息24-48小时后才能进行体育活动。这段时间对于身体从醉酒中恢复过来极为重要。当然,进行较为舒缓的活动是完全可以的,比如骑自行车慢行、散步、缓慢地游泳等。这些活动不仅可以恢复身体状态,还能让人保持精神舒畅。

(通讯员 郭树麟 王战涛)

