

远离健身误区,对运动休克说不

本报记者 王品燚

日前,海宁一健身房内,一名正在运动健身的小伙子忽然晕厥,一头栽倒。当时小伙子倒在地上,浑身抽搐,四肢僵硬,双眼上翻,牙关紧闭,已经失去了意识,怎么呼喊都没有反应。在健身教练和当时正在健身房健身的人的帮助下,做出了应急措施,并及时送医治疗,才制止了一出惨剧。

那么该如何防止健身后的休克事件发生呢? 杭州市第一人民医院消化内科的刘鑫怡医生表示,运动休克是因为在运动后的一些举动造成身体机能的不适应从而造成的血压减压式昏厥或者原发性意识丧失。“例如,天气炎热,人们习惯性地会在剧烈运动后坐下休息、喝上一瓶冰镇饮料并去冲凉,殊不知这恰恰是造成运动休克的‘元凶’。”

“运动健身后人体感到疲惫是正常的表现,但立即坐下休息极大地妨碍了四肢血液回流、影响血液循环,让肌肉长期处于紧绷的状态,时间一长容易出现眩晕休克。”刘鑫怡表示,其实在运动后应该慢慢来回走动,尽量调整呼吸节奏,促进血液回流。此外,她还提到,天气炎热时,人们在运动中出的汗较平常会更多,人体水分流失严重,时常会感觉到口渴,这时候拿起一杯冰水或者冷饮是很多人的第一选择。“但这样的举动对身体非常不好。人们运动之后,消化系



统处于被抑制的状态,消化功能处于低谷期,这个时候摄入冰水或者是冷饮会引起胃痉挛、胃痛、腹泻等症状。如果口渴,可以选择温开水,小口、多次饮用。”

对于爱健身的人来说,刘鑫怡强调要注意戒烟戒酒。她表示,吸烟本身对肺就不好,尤其是在健身后,会进一步造成肺里的氧气含量,影响人体肺泡的气体交换,会出现胸闷气喘、呼吸困难的症状。“许多人会觉得喝酒解乏,但运动后摄入酒精是平时饮酒伤害的好几倍,会导致尿酸在血液中增加,刺激关节的恢复,严重的会引发炎症。”

同理,因为消化系统的原因,在

健身后也不能立即进食。刘鑫怡表示,在血液没有回流完毕前,肠胃蠕动会大大减弱,这个时候进食,会增加消化器官的负担,引起肠胃方面的疾病。“至少要半个小时的休整时间,否则走进之前的几个误区,不仅对内在的消化系统不好,还会导致皮肤毛孔紧缩,体温失调,生理功能和免疫力下降,引起感冒哮喘等症状,严重时,很容易造成运动休克现象发生。”

刘鑫怡表示,发现有人在运动休克后,及时送医才是明智之选。“不要因为自己懂些偏方就擅自救治,否则很有可能会好心办坏事,对昏厥者造成不可逆的伤害。”

健康小贴士

合理饮食搭配运动疗法 治疗胃下垂有了新方法

实习记者 赵诗怡

近日,杭州临安人民医院接诊了一位25岁的李女士,经诊断,李女士被告知胃下垂了3厘米。伴随而来的是腹胀、恶心和腹部持续性隐痛等症状,胃下垂常常让她在饭后捂着肚子直叫疼。对此,医生梅丽红建议她以饮食调节和运动疗法为主。

梅丽红表示,由于胃下垂患者消化功能减弱,过多的食物入胃,必然会滞留于胃面引起消化不良。所以,饮食调理的第一要求便是每次用餐量宜少,每日4-6餐最为合适。进餐的类别中主餐宜少,蔬菜宜多,食物上选择细软、清淡、易消化的为宜。

那么,在饮食上做好少食多餐、细嚼慢咽和营养均衡后,胃下垂患者需要配合哪些运动增强胃健康呢?

梅丽红表示,如果病情轻微患者,可以做一些有氧运动,比如:保健体操、太极拳、散步等。“适当锻炼配合腹部按摩效果更佳。”梅丽红建议患者每天定时给自己腹部按摩,一般在体育锻炼之后进行,患者可在床上屈膝仰卧,根据胃下垂的不同程度,自下而上托之,以逆时针方向在腹部做环形按摩,每天10分钟,坚持锻炼。如果是病情严重者,可以做腹部按摩和一些简单运动

动作,比如饭后闭目,让胃慢慢回缩,双掌摩腹10-20遍或是屈膝曲髋在空中作蹬自行车动作1-2分钟,这些都会有改善胃下垂症状的作用。

很多体形消瘦的胃下垂患者觉得越锻炼越消瘦,不利于身体健康。“其实他们体内的肌肉、脂肪少,新陈代谢较快,更需要长时间的营养调整和健身训练才能改变消瘦体质和治疗胃下垂病症。”梅丽红解释,经常锻炼身体可使肌肉,尤其是腹部肌肉保持一定的张力,对于胃下垂的恢复是非常有益的,柔软体操、单杠、双杠、游泳等运动都有利于腹壁肌肉力量的增加和胃肠肌肉的紧张度加强,最适宜胃下垂患者,患者可根据自己的体力情况适当选择。

“运动疗法虽好,但不可急于求成,需从小运动量做起。每次饭后应留意适当休息,不宜多运动,以免增加胃的负担。”梅丽红提醒,患者在锻炼的过程中,应逐渐增加运动量,由少到多,长期坚持,持之以恒。此外,大多胃下垂患者食量较小,所以在运动锻炼的同时应加强饮食营养,选择营养丰富,容易消化的食物对恢复健康更有帮助。

运动百科

勤补水 防受凉 秋季健身 要对症下药

实习生 韩默扬

夏季天气炎热,让人缺少动力出去进行室外运动,秋季相对来说气候更加凉爽,也更适合一些室外健身运动。不过,在室外挥汗如雨的同时,也要注意自身的健康。所以,在秋季的健身运动需要注意些什么? 余姚赫尔蒙健身俱乐部的赵源祖给了一些建议。

由于锻炼时出汗较多,加上秋季与夏季不同,清晨的气温会较低,稍不留神就会感冒。对此,赵源祖建议秋季运动前在运动背心外加一件吸汗透气的运动外套,这样既能达到降温的作用,又可以防止寒气进入身体,导致疾病。赵源祖也透露了他的一个“教训”:曾经他身着单衣在秋季外出锻炼,结果因不注意保暖而得了重感冒在家躺了近两周。运动前的准备除了正确着衣之外,赵源祖也补充了适当准备活动的重要性。“对于任何运动来说,在此之前的准备活动都是相当关键的,因为秋天的肌肉和韧带伸展度会相对降低,关节的活动幅度也会减小,所以运动前的准备活动必不可少。”按赵源祖的说法,如果运动前缺乏准备活动会降低神经系统对肌肉的指挥能力,而这对身体的直接后果就是韧带和肌肉拉伤,使健身得不偿失。

众所周知,补充水分在健身运动里是不可或缺的一个环节,从闷热潮湿的夏季转为天干物燥的秋季,湿度的降低带来的是人体口干舌燥甚至流鼻血的情况。赵源祖表示,秋季健身时除了饮水之外还需要降火,以防大运动量训练之后人体水分流失。同时,赵源祖也透露他们健身房即将在九月免费提供有助清热降火的冰糖雪梨水给有需要的健身学员,让他们在健身的同时也使身体得到滋养。

至于运动的循序渐进,赵源祖也给出了他的看法。“很多人觉得健身运动一定要经过大运动量、汗如雨下之后,才会有强身健体的效果,其实这是不正确的。实际上运动如同吃饭睡觉,都应该遵循适度原则。”赵源祖如是说。在他看来,秋季运动的最好标准是人在运动完后略微发热,微微出汗并且感到舒适。反之,如果锻炼后感到相当疲劳,经过休息之后依然头晕、食量减少甚至胸闷心悸,则是运动量过大的表现。“去健身房撸铁不可能一下子从一百斤开始,总要慢慢来的。”赵源祖笑着表示。

