

生命在于勤运动 关节却需“省着用” 冬季护膝,这份贴士请收好

本报记者 梅杰 综合报道

人人都知道“伤筋动骨100天”这句老话。现如今,随着全民健身的发展,大众参与各种健身运动的意识越来越强,很多中老年人也加入其中。

注重运动健身是好事,但一定要讲究方式方法,科学运动,特别是要保护好膝关节。

Part 1 膝关节是最易损耗的“零件”

曾经有一篇报道说,一名男子坚持跑步15年,导致膝关节疼痛得无法正常走路了。每天坚持跑步真有这么严重的后果吗?记者询问了省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇。他表示,运动方法不正确是根本原因。“这种案例其实在医院屡见不鲜,因为运动过度而造成膝关节损伤的,大有人在。”

“可以说,膝关节是人体中最易

损耗的‘零件’。”陈宇解释,从内部构造来看,身体各部位的“零件”都十分精密,而膝关节尤为精密而复杂。它由股骨内外髁、胫骨内外髁及髌骨组成,辅助结构包括半月板、翼状襞、前后交叉韧带、内外侧副韧带及髌韧带。这些辅助结构在加固膝关节的同时,也限制了膝关节的过度屈伸。膝关节作为负重关节之一,不仅是日常生活中站

立和行走等必须功能的基础,在各种体育活动中也扮演着重要的角色。“膝关节我们日常生活中用得最多,因此‘损耗’也固然厉害;同时,膝关节位于下肢中段体表突出,创伤容易波及,且外周可以起到缓冲、保护作用的软组织较少;并且在膝关节中起到关键作用的韧带、软骨和半月板组织在损伤后很难自我修复。”

Part 2 选择适合的运动方式

从目前医疗水平来看,膝关节坏了只换不修,而且还是“非原装”。所以,要遵循身体自然发展规律,根据不同年龄段选择不同的运动方式,保护好膝关节。

“绝大多数中老年人有晨起锻炼的习惯,但晨起全身肌肉松弛,关节韧带僵硬,尚处于抑制状态。未经充分准备活动,晨起即锻炼,不仅会导致动作不协调,久而久之,还会引起

载重的膝关节发生慢性劳损。”陈宇提醒,在正式健身运动前,应以较轻的全身活动进行预热,或者双手手指揉搓对应的膝盖下缘,促进关节的润滑。同时,避免关节损伤最重要的就是在运动的时候量力而行,注意科学的锻炼方法与适当的劳动量。例如在对抗性运动的时候使用护具;短跑、跳高等剧烈运动前充分热身;热爱健身的朋友在举重、深蹲等训练的

时候要采用标准的姿势,切记蛮力硬拉强推。

需要强调的是,关节损伤的患者在选择适宜运动锻炼时,最好咨询专业的康复医师或运动医学专业的医师。“考虑个人体质、受伤机制、受伤严重程度等差异,因人而异的运动方案才是科学的。”陈宇说。

Part 3 膝关节损伤者需做康复训练

有人会问,膝关节已经损伤了应该怎么办?陈宇表示,膝关节损伤后,首先第一步就是制动并且明确病情,明确到底是骨骼受伤,韧带受伤,还是软骨、半月板损伤。“不同部位的损伤,其相对应的检查内容、方法和治疗方案都是不一样的,所以到医院及时就诊是第一要务。”

如果膝关节已有损伤并进行了相应治疗,一定要静养。静养是指尽量不活动膝关节,除了进行必要的活动外,如吃饭、如厕等,其他需要活动

膝关节的事情一律不做,包括做家务、打扫卫生、在家走动这些人们普遍认为的“小事儿”。

对于老年体弱、运动有困难者,可进行自我按摩。取坐位,对大腿股四头肌、股二头肌和小腿三头肌等进行揉捏拍打、点按附近的穴位,以促进膝部血液循环、松解粘连,达到“筋动骨活”的目的。

此外,膝关节损伤后,保暖格外重要。中老年人在天冷时,除多穿衣裤外,可戴上护膝,注意不要站在风口处,避免淋雨等。



健|身|贴|士

为何体重掉了看着却还是胖? 避开这些雷区帮你摆脱“瘦胖子”

本报综合报道

很多人在减肥的时候都会犯这么一个错误:采用极端减肥措施以至于将肌肉减掉了,肥肉却没减掉多少。结果往往是减了几个月下来收获了一个更“小”的自己:体型变小了,身材却未必得到了改观,还是会有小肚腩,屁股还是塌。换句话说,看着还是胖,只是从大胖子减成了小胖子。

近日,2018年全球健美冠军肖恩·罗登在社交平台上分享了他的健身心得,他告诉广大健身爱好者,减肥过程中不光要将重心放在减脂肪上,还要尽可能减少肌肉的流失,因为掉肌肉只会让减脂之路越走越远。

对于为何体重掉了看着却还是胖?肖恩·罗登则表示,哪怕坐着不动,每10磅肌肉每天都会消耗近50

大卡的热量。

同时,肌肉含量还会影响人体胰岛素的敏感性,肌肉越多,胰岛素受体就越多,身体调节胰岛素的能力就越快越强。而肌肉含量越高,也就证明训练强度就越高,而训练强度直接影响到运动所能燃烧的热量。

针对减脂时的常见错误,肖恩·罗登也做了归类整理,他认为主要有以下几点错误方式:

错误1:空腹有氧

在空腹状态下做有氧只会让已经很高的皮质醇水平“雪上加霜”,最终导致肌肉流失。

不仅如此,皮质醇水平过高还会让人产生暴饮暴食的欲望,这对于正在减脂的人来说更是相当不利的。

错误2:轻重量+多次数

如果不停增加训练强度,挑战极限,能够最大程度保留肌肉,如果因为要减脂而刻意减轻训练所使用的重量,那么身体会误以为不需要这么多的肌肉。久而久之,你的肌肉就会“饿死”。

错误3:因减脂而杜绝所需碳水

这是最常见的问题,也是最影响训练质量的行为,练前练后都不敢摄入一点碳水化合物,而这么做对身体是最伤的。

错误4:睡前做有氧

正常人在进行匀速有氧训练的时候会提升体内的皮质醇,而睡前人体的皮质醇应该处于最低状态,否则将难以入睡,而且睡眠期间身体的修复能力也会受到负面影响。

运|动|百|科

如何判断自己的状态能否训练?

一份计划表 让你事半功倍

本报综合报道

身体状态决定了训练状态,如果健身爱好者又得加班又只能吃不健康的外卖,却还打算加班完进行高强度的训练,那么身体就会处于“高压”潜伏状态;同样,如果连续进行高强度训练,休息又不充分,那对身体将会有极大伤害。

那么,我们如何判断自己是否训练过度、休息不足了呢?我们又适合什么样的训练强度呢?不妨可以尝试做一份身体状态和训练计划表来帮助自己训练。

身体状态和训练计划表

身体状态:这是对自己身体是否准备好训练的简单衡量,针对所包含的4个项目给自己打分,最后把4项得分加起来,就是身体状态的评分,得分4-6为好,7-9为中,10-12则是差。

身心指数:这一块是对整体感受的评估,给自己身体的感觉从1-5打分,这一打分应该与身体状态偏差不大。

心率指数:这一块可以告诉你最适合训练的心率水平,它往往与你的身心指数和身体状态挂钩。但这个指标并不表示你不能进行更高心率的训练,只是你可能需要限制在更高心率下训练的时间,避免训练过度。

心率百分比:这一块展示了相对心率指数下的最大心率百分比。

那么该如何看懂这份计划表呢?首先看第1列的“身体状态”,在“睡眠”、“饮食/水分”、“不适/疼痛”、“心情”这4个区域给自己打分,算出自己的身体状态得分;其次,根据身体状态得分所对应的状态“好,中,差”,找到相符的身心指数“1,2,3,4,5”;然后对应心率设置及心率百分比,找到最适合自己的训练的心率水平。

不过要注意的是,这个表格只是提供了一个可以参考的最佳训练心率值,这个心率值并不代表更高效的减脂减重,训练最重要的不是拼命,而是学会合理调节训练强度,学会聆听自己的身体,并且利用上面这个表格找到最适合自己的当天身体状态的训练强度。一次完整的训练计划需要包含恢复与再生环节,这样才会给健身者更好的效果,更少的损伤,毕竟健身是一件需要耐心的事情,心急只会事倍功半。