

运动健身好时节 专家提醒“八大误区”要避免

本报综合报道

春天是运动健身、减肥的好时候,但是很多人对于春季健身的认识不足,因此产生了很多的认识误区。近日,潘石屹、骆家辉等大咖的私人教练托尼在博客中分享了春季健身误区有哪些?春季健身禁忌有哪些?

托尼认为春季健身误区主要有以下8个误区,特别是新手健身时要特别注意:

误区1.喜欢与别人比较

认为“他比我效果更明显”,这是没有根据的。因为旁观者根本不知道他的身体状况。不要考虑别人,专注于自己的计划。

误区2.忽视身体的信号

导致身体疼痛和疲劳的原因很多,可能是受伤或生病,也可能是缺少睡眠。弄清原因后要尽量调整,及时更换健身项目,让身体虚弱的部分得到休息。

误区3.只关注生理改变

锻炼效果不仅体现在体能的增强上。10分钟的适度训练能提高人的情绪,让人很愉快。锻炼除了能改善睡眠质量,还能提高排解压力的能力。

误区4.运动后大吃

运动会让人感觉更饿,如果此时你认为可以吃任何东西,那就大错特错了。锻炼的确需要更多能量,但千万不要把食物当成奖赏。

误区5.饮水不足

充足的水分,可以增加能量,同时也会减少食欲。每天喝8杯水。在运动的时候,还要每15分钟再多喝200—300毫升的水。



误区6.运动前不补充能量

运动前的一个小时,可选择酸奶、香蕉和全麦饼干等小零食,它们能让人达到最佳运动状态。

误区7.没有确定的健身目标

很多人今天练腰,明天练腿,结果练了很长时间,也没有什么效果。健身者一定要根据自身情况,设定一个可以期待的目标。

误区8.忽视力量训练

力量训练有利于建立肌肉群,这些瘦肌肉群每天消耗的热量要比脂肪高得多。如能把有氧运动和力量训练两者结合,效果会更好。

那么针对春季健身又有哪些健身禁忌呢?托尼表示,首先,做什么运动是要因人而定的。年轻人可以选择一些稍微剧烈的运动,但是老年人健身的时候就要注意,激烈的运动会引起身体的不适。如果盲目地选择健身项目的话反而容易适得其反。

其反哦。

另外,春天的气候虽然逐渐上升,但是早晚凉还是十分明显的。如果在锻炼的时候不注意保暖的话,很有可能引起寒邪侵袭,这样不仅达不到健身的效果,反而更容易引发感冒等流行性疾病。

其次,运动锻炼的时间也要注意选择,晨练的时候空气的质量可能不是太好。有时候出现大雾的情况也不适合出去锻炼。进行锻炼的话可以选择植被覆盖比较高的地方,这样能呼吸更新鲜的空气,而不至于在运动的时候吸入太多灰尘等。

最后,春季锻炼时强度不宜太大。春练的目的是通过运动来强健体魄,不需要进行高强度的剧烈运动以避免由于过度活动和损耗而对人体养阳和生长产生不利影响。春季健身时以不出汗或微出汗为佳。

运|动|百|科

正确认识“排酸”跑 这份贴士请收好

本报综合报道

配速、心率、最大摄氧量、兔子、跑步膝、撞墙……这些对于有健身经历的人来说应该不太陌生,但很多人却不知道“排酸”。相信不少人都听说过排酸跑,尤其是马拉松比赛的隔天,有不少跑者说可以通过排酸跑来缓解身体疲劳。但事实上,这个说法是错误的!

“排酸”,排的是什么酸?想必一些跑者已经有了答案,这个酸就是乳酸。乳酸是人体正常代谢的一种产物,即使不跑步,身体也在不断产生、不断排出乳酸,因为浓度不高,所以平时不会有什么感觉。但在长跑或做其他强度较大的运动时,身体和平时相比需要更多能量。

人体主要供能物质是糖、脂肪和蛋白质,其中糖是最主要的,供能效率明显优于后两者。随着运动的持续进行,糖在氧气不足的情况下继续为身体提供微薄的能量,同时产生大量的乳酸,乳酸排出的速度比不上乳酸堆积的速度,肌肉里就会堆满乳酸这种疲劳物质,肌肉就有了酸胀感。

而“排酸跑”其实是个伪概念,一部分乳酸被代谢,一部分乳酸会重新合成糖,它不会长时间堆积在肌肉里,那长跑隔天体内应该就没有乳酸了,也就没有“排酸跑”这一说法。

延迟性肌肉酸痛一般出现在运动结束后12—24小时,酸痛感会在72小时左右达到高峰,可能会持续5—7天。目前还没有对肌肉酸痛发生的学理机制有统一明确的说明,但乳酸堆积只是其中一个原因,它可能会和肌肉痉挛、肌肉微小创伤、结缔组织损伤、发炎反应、电解质流失等原因同时发生或相互影响,隔天慢跑只会加重肌肉酸痛感,并不会起到缓解效果。

那么跑后如何缓解肌肉酸痛?长跑训练或者马拉松比赛结束后,不要立即停下来休息,可以用更慢的速度再跑一段距离,走几分钟也行,给身体缓冲的时间,慢慢降低心跳、放慢代谢废物的速度。随后可以进行适当的伸展,搭配冷敷,可以放松紧绷的肌肉,这些都是为了让乳酸不要急剧堆积。

此时可以吃一些易消化的碳水化合物和蛋白质,比如香蕉、能量棒、巧克力牛奶、酸奶等,帮助补充肌肉糖原,并修复受损的肌肉和组织。长跑后第一餐可以吃一些鸡蛋、鸡胸肉、鱼肉、瘦牛肉、豆制品等,来为疲倦的身体补充能量,哪怕是为了减肥的跑者,也可以放心大胆地吃。

健康小贴士

上班族的“鼠标手”之殇 做好手部护理是关键!

本报综合报道

近日,武汉一小伙因长时间在电脑前加班工作,间歇性的手部抽搐麻木,到医院检查后被告知手指需截肢处理的新闻在热搜上引发热议。那些和他有着一样经历的上班族,每天也是重复地敲打键盘和点击鼠标,下班后发现手部特别容易麻痹,甚至疼痛无力。对此,他们深表担忧。

上周,中国医科大学护理培训中心张静芳主任在一家媒体公众号上发表了关于如何预防手部疾病的文章。张静芳解释,其实手腕结构很复杂,手腕由8块小的腕骨和前臂的两块长骨远端(桡骨、尺骨)构成,周围附着许多肌腱、韧带肌肉及神经,如果不加爱护,后果非常严重。

在常见的手部损伤疾病中,张静芳表示,一般分为急性和慢性两者。急性手部损伤,常见的是因跌倒时手部下意识撑地造成骨折,或

是任一个腕骨的位置移动造成周围软组织发炎损伤引起疼痛,而当骨折的手腕固定一段时间之后,可能会造成手腕活动度受限或是肌力下降。

而武汉小伙的症状属于慢性手部损伤,它是由于使用电脑或手机必须长时间维持固定姿势所导致,另外长期从事网球、羽毛球等需要腕部力量的运动,也会造成手腕的慢性损伤引起疼痛;当手部的神经在经过手腕的时候可能会因为压迫造成神经酸痛麻木的症状(麻痹及无力等),这也与手腕的过度使用及错误的姿势有关。

此外,人们常听到的“鼠标手”也就是腕关节症候群,它是指手腕的正中神经及周围的血管在腕部受到压迫,导致手指产生麻木、酸痛甚至有针刺感的神经症状。

那么该如何缓解手部压力呢?



张静芳则认为,适当给予手腕周围肌肉休息的时间,做些伸展运动让肌肉恢复应有的弹性及柔软度;针对性防护,对于外伤性的手腕疼痛及其他急性期的手腕部疼痛,建议短期内(2~3周)固定手腕以减轻肿胀及疼痛感,使得急性发炎得到充分的休息及治疗;加强肌肉训练,在急性疼痛缓解后,可以做些手腕肌肉的训练,必要时选择适合的护腕保护腕部关节。肌力锻炼必须循序渐进,可以用水瓶或哑铃逐渐增加重量,从屈曲肌群、伸直肌群及旋转肌群都要加强训练,以维持手腕良好的支撑性及稳定性。