

每天跑两三公里,海宁9岁男孩竟得了一种病 运动百利而无一害? 前提是科学!

本报记者 梅杰

“妈妈,我肚子有点疼。”海宁一9岁男孩小乐(化名)身体一向很好,可是最近突然感到轻微的肚子疼,到医院一查,连医生都震惊了——小乐的一项身体指标,竟是正常人的19倍!

运动过量! 竟然得了横纹肌溶解症

小乐今年9岁,上三年级,前段时间,他突然觉得右腹有点疼,当天回家后就和妈妈说了这事。因为孩子身体向来都很好,妈妈担心有问题,就立刻带他去了海宁市中医院。

万万没想到的是,检查结果令接诊的医生和小乐妈妈都震惊了,小乐的肌酸激酶飙升到了3262U/L! 正常值最高也就170左右,小乐竟是正常人的19倍!“这是横纹肌溶解症!”当天,小乐就被收治入院,会诊的病区肾内科主任鄢胜刚在做进一步检查的时候发现,孩子不仅是指标非常高,肾功能也已经受到损伤。经过了一个多星期的治疗,小乐终于康复出院了。

一个才9岁的孩子,怎么会得这种病? 鄢胜刚也非常吃惊:“从医20多年,还是头回碰到这么小年纪得横纹肌溶解症的!”一般来说,横纹肌溶解症的

诱发原因是过量运动,小乐这么小,真的是运动引起的吗? 说起这个,小乐的妈妈是又懊悔又心痛……

最近又到了学校开运动会的时候了,小乐想要参加,更想要拿个好成绩。于是,为了备战运动会,之前很少运动的他,平时只要一有空,就去操场练习跑步,每天一跑就是两三公里!

“要知道,这个运动量对于一个还不到10岁、平时不怎么运动的孩子来说,已经非常大了。”鄢胜刚对小乐妈妈解释,“肌肉由肌肉细胞组成,孩子平时不运动,突然过量运动后,肌肉细胞就会发生破裂,细胞内的肌红蛋白会大量渗透到血液中,其中酶类物质释放产生毒性,最后出现横纹肌溶解症。”

切记科学! 所有运动都应循序渐进

在得知小乐的案例后,记者在搜索网站上输入了“横纹肌溶解症”,点击后跳出的相关结果约1140000个、相关新闻366篇,网页上铺天盖地充斥着大量患病案例,标题大多带有“剧烈运动”“动感单车”“200个深蹲”等字眼。

对此,记者采访了乐刻健身杭州



区明星教练吴洪昆,他表示,在他9年的健身教练从业生涯中,已经听说过多起横纹肌溶解症的案例。“现在这个春夏交替的季节,患病率最高。”吴洪昆说,每年快到夏天的时候,都有大量爱美人士们受到“四月不减肥,六月徒伤悲”这句话的影响,从而走进健身房。“但他们中有不少都是初学者,对健身的概念一无所知,进了健身房就是一顿练,很容易运动过量导致身体吃不消。”吴洪昆提醒,健身最重要的

就是要遵循科学、循序渐进。那么,怎么辨别自己有没有运动过量呢? 又要注意些什么?“相对来说,运动持续时间控制在30分钟左右为宜,最好不要超过1个小时,每周3-4次即可。”吴洪昆强调,平素运动较少的人士尽量不要一下子超负荷运动。

同时,如果在运动中已经感到呼吸急促、大量出汗、头晕等,则表示运动已达到最大强度,这时候应放慢速度及减小强度,逐渐停止运动。

健身贴士

健身APP是免费的健身教练? 健体冠军教你选择正确的健身方式

实习生 苏哲哲

天气渐渐暖和起来了,又到了锻炼健身的最佳时节,一种新的健身方式正在盛行,那就是跟着健身APP练。相比于健身教练,健身APP是一款隔着屏幕只能听声音和看画面的软件,怎么会对健身起到帮助作用呢? 其实在一些健身APP里也有加入了许许多多很有科技感的东

西,比如心率测量,动作感应,卡路里消耗量等等。那么,健身教练和健身APP各自都有什么优劣呢? 记者采访了蝉联3年浙江省女子健体冠军、全国冠军总决赛季军的健身教练陈思梅,听听她对广大健身爱好者有什么建议。

场地设施不完善影响训练效果

大多数人在使用健身APP时场地会选择在家中室内,但家中少有专业的健身器材,陈思梅提出,现在市场上很多健身器材的介绍都不够准确,消费者

盲目的购买健身器材容易花“冤枉钱”且应用不合理,而在健身房内,完善的设备能够满足不同的训练需求。

面对众多的训练器材,自己琢磨科学的训练方法需要花费很多时间,如果有专业的健身教练在一旁指导,能帮助更快地展开训练计划。而跟着健身APP锻炼,既没有人在一旁指导,更无法穿透屏幕去仔细揣摩,错误的健身姿势会让健身效果打折。

适用范围宽泛不适合每个人

健身APP针对的是几十万甚至是几百万的用户,给每个用户安排的健身计划都大有雷同,只能说是可以满足大部分人最基本的需求,但是远没有健身教练能做到的这么细致和个性化。

陈思梅表示,健身APP的教学是模式化,不会根据个人身体情况来合理安排训练强度和量,在锻炼中遇到

的问题也得不到及时的解决。

缺乏安全监督容易半途而废

对于健身入门者而言,正确的呼吸方式和科学的锻炼姿势是非常重要的,错误的动作加上不合适的运动量,后果就会不堪设想。

作为一名严格的健身教练,陈思梅说教练最重要的职责就是规范训练动作和教会学员合理的使用器材。而且在运动时一不小心受伤或者感到不适是难免的事情,如果有个健身教练在旁边看护着,危险的事情或许就可以避免。此外,健身教练还能发挥督促的职责,避免健身计划半途而废。

健身APP的盛行是因为许多人没有完整的时间去健身房,只能利用碎片化的时间在家里锻炼。无论是健身教练还是健身APP,只要是适合自己的就是正确的。

运动百科

晨跑和夜跑哪个好? 选对时间是关键

本报综合报道

跑步,已经成为全民健身最受欢迎的一个项目。跑步能让全身都动起来,不但能减肥,还可以排出体内的毒素和垃圾,对身体的各个器官的调节也是非常好的。但是因为时间的关系,我们选择跑步的时间也有所限制。有的人早上跑步,有的人晚上跑步,到底是晨跑好还是夜跑好?

晨跑,活跃身体,有利于排毒

很多喜欢早起跑步,通常4、5点就起来进行跑步,此时空气还比较寒冷,所以不建议这么早。如果早上跑步的话,不宜过早,在6点左右的时候跑步最好,此时温度有所回升,这时候跑步也比较舒服,而且出汗也不会很多。起床之后,身体的各个器官还比较放松,晨跑有利于帮助将器官叫醒,活跃人们的身体,对一天的工作和学习都有着很好的帮助,让精神更加好。

夜跑,释放压力,有助于睡眠

夜跑在生活当中比较常见,因为大部分人在早上有起床困难,而且早上时间确实很少,不够用。而晚上,在下班之后就没有什么事可做的了,吃完饭再跑个步。夜跑可以帮助人们缓解一天下来工作和生活上的压力,在跑步的过程当中,不但得到了锻炼,也让情绪得到了舒展。

不过不管是晨跑还是夜跑,只要适合自己的体质都是可以的。但如果想减肥的话,还是建议早上6点起床跑步,因为此时跑步有利于排毒,减脂的效果也更好。

健身前做好这些准备,效果可能翻倍

本报综合报道

健身,一定不要忽视训练前的准备,尤其是忙碌的都市人,每次去健身房的时间都非常宝贵,因此在训练前一定要做足准备功夫,让每次的训练效率也提至最高。

在训练时,我们一定要确保身体有足够的燃料去提供能量,运动时肌肉做的功越多,训练越是有效。因此,

一定要注意训练前的饮食,建议训练前半小时进行一些碳水化合物及蛋白质的补充。

训练前要饮水,不要轻视水的重要性,肌肉近8成是由水分所构成,而且水分帮助提供肌肉养份、及排出运动时所产生的废料,可以加强肌力及减少疲劳。训练前半小时建议至少喝500ml的水。

练前计划好训练内容,对于健身时间比较长的朋友,大概所有的训练项目已了然于心,不过新手的话,一定要在训练前计划好每次的训练内容。很多健身新手在一开始健身时由于没有计划,在健身室房内走来走去,推胸做两下,然后拉背做两下,这样的训练既不系统,亦费时,实在浪费时间。