

青少年运动项目须谨慎选择

医生提醒:量力而行,择适而从

实习生 苏哲哲



为了强健孩子的体魄,不少父母早早地就让孩子接触各种各样的运动。但孩子毕竟还处于发育阶段,身体各方面机能尚未生长坚实,如果做了不合适的运动或者运动量不合理,就有可能给孩子的成长带来意想不到的伤害。

对此,浙江大学医学院附属儿童医院急诊创伤外科副主任赵国强表示,青少年运动应量力而行,要对自身的先天条件有正确的认知,运动时根据自己的特点来选择适合自己的体育项目。

通过分析青少年的发育特点,以下类型的运动家长应特别注意。

长时间的耐力运动

6岁前的孩子不适合长跑、爬山等一次性路程长度超过2000米以

上的运动;6至12岁的则不适合2小时以上的徒步走。孩子的呼吸系统、循环系统、肌肉系统的能量代谢水平低,供氧能力跟不上此类运动的消耗。

长时间的静力运动

倒立、举重、扎马步等肢体静止不动或不发生明显位置移动的运动也不适合孩子。“这种运动形式使肌肉持续处于紧张用力状态,孩子肌肉不发达,长此以往很可能导致肌肉劳损。同时,这种运动会压迫脊柱、腰椎、胸椎,影响孩子生长发育。”赵国强说。比如,练举重较早的孩子大多长不高,一个很重要的原因就是长期静力压迫,使得孩子参与身高发育的软骨提前钙化,难以推进身高的发育。

重型器械运动

生活中常见的哑铃、杠铃等器械,会让身体受到大力量刺激,孩子肌群发育不完善,过强的刺激不利于生长发育。在静力运动和力量练习中,常伴有憋气现象,孩子憋气会引起胸腔内压力急剧上升,有碍静脉血回流。过早进行此类运动,不利于孩子心肺功能正常发育。

或许大家会想到,一些明星运动员从小就接受非常艰苦的训练,其实对儿童的训练提早专项化,按照成人运动员的要求来训练青少年会有很多不利之处。对此,赵国强提出,无论是运动员还是一般的青少年,在运动时都不应该超出自己的能力范围,运动员有其天赋所在,家长不应盲目效仿。

健身贴士

每周两次间歇训练或降低患心脏病风险

本报综合报道

说起长寿的秘诀,长命百岁的人都有自己的说法。不过,他们的方法未必适合每一个人,毕竟是他们自己的独家秘诀,但经过科学论证的方法,就比较具有普遍性。最新研究发现,每周进行两次间歇训练,能够降低患心脏病和早逝的风险。

之前的研究已经证实,即使是训练有素的跑者,每周两次高强度间歇训练,坚持4周之后,最大摄氧量依然能提高3%。而最新研究发现,最大摄氧量的提升不只是增强跑者的竞争力,还能使得人们患心脏病和早逝的风险降低3%左右。

来自瑞典的学者对316137位成年人进行了最大摄氧量的监测,研

究人员发现,最大摄氧量每增加1毫升,任何原因的死亡风险和患心脏病之类的心血管疾病的风险,分别下降2.8%和3.2%。

最大摄氧量是指在人体进行最大强度的运动,当机体出现无力继续支撑接下来的运动时,所能摄入的氧气含量。每分钟利用的氧气越多,说明越健康。一般情况下,不运动的成年人最大摄氧量大约是40毫升/公斤体重/分钟。训练有素的耐力运动员的最大摄氧量可以达到50左右。每个人的最大摄氧量受基因和年龄的影响比较大,随着年龄的增长,最大摄氧量会随之降低。

但是,每个人都可以通过运动

来提升最大摄氧量。该项研究的作者、瑞典运动和健康科学学院博士艾琳·巴克表示,不管是哪种方式坚持运动,都能够延长寿命。“这对于最大摄氧量较低的人显得更为重要,通过间歇训练,他们患心脏病或早逝的风险能降低9%之多,而那些最大摄氧量较高的人只能降低1%左右。”巴克建议,不管你现在的最大摄氧量处在什么水平,也不论多大年龄,只要坚持运动,就有利于身体健康并延长寿命。

关于最大摄氧量的测算,跑者们不必像科学家那样用精密仪器进行准确测量,市场上销售的一些跑步穿戴装置就可以估算最大摄氧量。

运动百科

老年人锻炼这些常见误区须避免

本报综合报道

“生命在于运动”,意识到运动重要性的人越来越多,尤其是一些人退休后,时间多了,特别注重养生和锻炼。但是,一旦选择的锻炼方式不对,就有可能走进误区,造成二次伤害,越练病越多。以下几种常见的误区,都是老年人在锻炼时需要避免的。

第一种误区是运动时憋气。老年人心肺功能减退,憋气用力时,会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担,引起胸闷、心悸。憋气时因胸腔的压力增高,回心血量减少引起脑供血不足,易发生头晕目眩甚至昏厥。像举重、拔河、硬气功、引体向上等这些需憋气的运动项目,老年人不宜进行。

第二种误区是频繁做颈部绕圈练习。很多老人经常做颈部绕圈练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。如果频繁采取这样的锻炼方式,一旦老年人患有重度动脉硬化甚至颈动脉斑块形成,头颈部剧烈旋转,可能出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外的发生。因此,老年人进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕圈力度。

第三种误区是运动损伤后立即“热敷”。由于运动不科学或者身体不协调,不时会导致脚踝扭伤等情况,局部组织会出现疼痛、肿胀,有些老年人会立即采用“热敷”的方法,认为这样可以促进血液循环,加快痊愈速度。

对于运动损伤,正确的处理是:损伤24小时内冷敷,将伤处组织内温度降低,毛细血管收缩,减少出血和渗液,有利于控制病情的发展;24小时后热疗,加速局部的血液循环,以达到活血散瘀、消肿、减轻疼痛的疗效。

冷水浴可代替冰浴抑制炎症加快身体恢复

本报综合报道

关于冰浴的好处,相信很多健身爱好者都了解,可以减轻肌肉酸痛、缓解疲劳、抑制炎症和肌肉损失、帮助身体快速恢复等等。但是,很多人并不具备洗冰浴的条件,首先你得有浴缸,其次要有很多冰块。不过,现在有一个办法可以代替冰浴,那就是冷水浴。

美国康涅狄格州大学科里斯特林格研究院CEO道格·卡萨表示,健身结束之后立即进行冷水浴是一个很好的做法,因为健身会让体温上升,冷水浴让体温下降之后,身体能够很快地恢复,缓解身体的酸痛和抑制炎症。

在天热的时候健身,皮肤、肌

肉、心脏都会需要较多的血液。“心脏需要保持血液输出,肌肉需要血液维持运动,皮肤需要血液来降温。当洗冷水浴时,皮肤自然就会减少血液的使用,从而让血液供给到其他更重要的部位,比如肠胃,从而更好地处理水分和营养,疲劳感也就会消失的更快。”卡萨解释道。

当身体被冷水浸泡时,会引起血管收缩,从而加快血液流通,让体内循环更加顺畅。这对于健身人士的整体健康、健身表现和之后的恢复都是有利的,因为血液循环的加快有助于为肌肉和器官输送关键的营养和能量,并且更有效地排出运动产生的废物,比如乳酸。

另外,有研究发现,每周进行2-3次,每次5分钟的冷水浴,有助于缓解抑郁沮丧的症状。这是因为冷水浴能够帮助身体减少压力荷尔蒙皮质醇的量,增加血清素的量,后者是一种让人产生美好感觉的神经递质。而且,洗冷水浴可以增加去甲肾上腺素的分泌量,它有助于增加能量、专注度和提升运动表现。

当然,关于冷水浴的水温并没有一个严格的标准,毕竟每个人的承受能力是不一样的,只要在自己可承受的范围内即可。通常情况下,水温越低,洗的时间越长,对身体就越有利。