

广场舞“跳”出疼痛？或许是足底筋膜炎在作怪 专家：运动仍需坚持，可选择避重就轻

本报记者 洪 漩

金华的杨娟女士五十多岁，外形上颇为珠圆玉润。为了能有更加匀称修长的身材，她专门给自己制定了减肥计划——每天晚饭后在健身步道上暴走个几公里，再和邻里伙伴约着跳跳广场舞。

谁曾想，近半年过去了，她的减肥效果尚未达标，脚底板却开始频频作痛起来。医生诊断后告知：可能是足底筋膜炎在作祟。“原本想着运动减肥，怎么反而还伤了身体呢？真是得不偿失。”杨娟有些后悔。

什么是足底筋膜炎？

“足底筋膜炎在医学上被称为‘足底筋膜退变’，也就是老百姓俗称的脚后跟‘骨刺’。”浙大附属邵逸夫医院骨科副主任医师邱小明告诉记者，足底筋膜炎临床表现为病人

经常感受到起始疼痛，即晨起或者长时间休息后迈出第一步更加明显，行走数步后疼痛有所缓解，但随着步行时间增长或站立时间增加，疼痛加剧。

邱小明介绍，足底筋膜炎是一种常见的运动损伤，凡是产生负荷作用于足底的活动，一旦连续高强度，都有可能引起足底的慢性损伤，从而诱发足底筋膜炎。以杨娟为例，她这个年纪的市民对广场舞的热衷尤甚，跳舞反复的小创伤及过度紧张便容易引起该症状。“除了广场舞外，过度跑步、快走、爬山等项目也会对足底筋膜产生较大、较快的牵拉，进而引起疼痛。扁平足、高弓足也是病因之一。此外，常年穿高跟鞋的朋友也容易患上足底筋膜炎。”

如何治疗和预防？

很多人以为足底筋膜炎并不是什么大病，只是脚部劳累，休息一下就会好，其实不然。如果对病情不重视，长期下来足底筋膜炎可能形成慢性炎症，需要进行封闭治疗和理疗，甚至手术治疗。

那么，针对足底筋膜炎，如何对症下药呢？“一般都采用保守治疗。患者自身要做以下几点：保持体重稳中有降；找一双舒适的鞋子；严格

区分‘劳动，运动和锻炼的概念’，少劳动，适量运动，正确锻炼；有病及时就医，勿依赖保健品。”邱小明强调，骨科疾病都以休息为基础，正所谓“三分治疗七分养”。

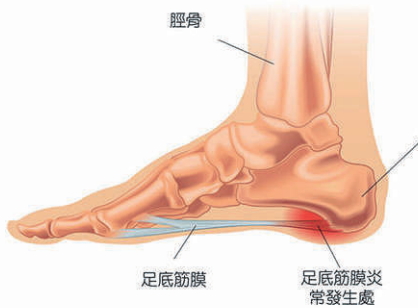
此外，若是病情较为严重，则需尽快就医，由医生开具外用药物对症处理，同时配合物理治疗，治疗2-3周症状仍然明显可以考虑局部封闭治疗。

几个窍门帮助缓解足底疼痛

针对足底筋膜炎，专家建议重新考虑锻炼方案。患者仍需坚持运动，但要避开对足底冲击力较强的运动。可以尝试骑车、椭圆机等一些冲击力较轻的运动。

日常生活中可以利用碎片时间经常拉伸双脚。典型的小腿拉伸动作就能伸展足底筋膜，在起床之前就可以做这个动作；还可以练习用脚趾卷毛巾和用脚趾捡玻璃球（或是任何大小差不多的东西），简便易行；偶尔闲暇之余，坐下用脚轻踩球状物件，脚底轻轻滚动，按摩刺激足弓也是不错的方法。

邱小明强调，在运动过程中要有耐心，足底筋膜炎有可能需要数月，甚至一年才有所好转。患者需要坚持治疗，不要半途而废，避免复发。



运|动|百|科

痛心！一跑者竞速PK猝死 运动切莫跟人比，健康科学最重要

本报综合报道

前不久，一位名叫“小牛”的郑州跑者在晨跑时猝死的消息，震惊了跑友圈。

据悉，小牛一早和跑友相约郑州人民公园PK跑步，不料倒地不起，虽经心肺复苏和120急救，但仍不治身亡，让人扼腕叹息。据其身边人士称，他全马能跑进3小时30分水平，但最近睡眠不佳，而且在事发几天前进行了30公里的拉练。

专家解读，小牛至少犯了3个错误。首先，长距离拉练后恢复不足，在身体还存在疲劳的情况下贸然再次进行高强度训练；其次，休息不好进一步加剧疲劳，使得身体超负荷运转，加大了身体各器官系统负担；此外，与他人PK强度过大，在身体疲劳的情况下，超出身体承受能力。“跑者发生猝死主要以心脏意外为主，但以上几点都有可能诱发这一严重事故的诱因，这些诱因不一定直接导致心脏猝死，但却会明显加重身体负担，成为压垮骆驼的最后一根稻草。”

专家指出，在跑步越来越流行的当下，跑圈无处不在的攀比文化已经成为魔咒。大多数跑者刚

开始接触跑步的目的，无非是为了健康、减肥、减压等，没有多少人会以跑到多远、跑到多快为目标选择跑步。但人作为一种群体性的社会动物，功利是难以避免的，有时在相互攀比、互相比较中，就容易出现偏差，崇拜跑量和配速就是这种功利性的体现。

事实上，保持健康只需维持固定的运动量就完全能够实现。比如每周150分钟中等强度运动或者75分钟大强度运动就足够有益健

康，运动越多，健康收益相对越大，但为了获得更好健身效果，在加大运动量的时候也要注意循序渐进。即便在马拉松比赛中，真的希望追求更快以实现PB，也要以前期良好训练和充分准备作为基础。

专家建议广大跑友，要回归初心不攀比，跟自己比更可取。“经常跑步的人选择了一种积极健康的生活方式，这本身就是很大的进步，已经值得点赞，其余的追求不过是锦上添花罢了。”



健身小贴士

健身时总爱晃？ 肌肉控制力不够

本报综合报道

训练中的晃动问题，是健身界的一个常见现象，也是饱受争议的话题。实际上，无论是新手，还是一些练得很好的高手，做动作时都会有“晃”的情况存在。

无可置疑的是，晃动确实能使动作“轻松一些，多来两次”。爱健身的小伙伴们都有类似经验，感觉快力竭了，就会忍不住晃起来，尤其是弯举、侧平举这些动作，甚至引体向上时，伸脖子、扭腰、蹬腿后总能再来两下。其实，这是很典型的借力或者代偿的表现。至于对不对、好不好，还得具体情况具体分析。

借力往往是可控制的，有意识的。动作过程中主要的发力点和受力点是目标肌肉，但目标肌肉由于疲劳或者力量不够，辅助肌群或其他强势部位会给一些助力帮助完成动作，这是常见的借力现象。

而代偿往往是很难控制的，无意识的一种自我保护机制。人体很智能，代偿往往意味着身体出了问题，在自我保护。训练中强度过大、过于痛苦便会引发身体代偿，造成动作夸张变形，不仅不能准确刺激目标肌群，还很有可能造成运动损伤。

有人认为，借力更倾向于褒义，代偿更趋向于贬义。其实不能说的这么绝对，因为二者都是身体的本能，不同前提下都可能会产生好的或者坏的结果。但有一点不可否认的是，借力和代偿通常在训练重量或者强度超出人体负荷时出现，究其原因，还是由于肌肉控制力不够。

对于健身新手而言，肌肉控制能力弱很正常，毕竟没有很好的基础。但如果长期出现借力或者代偿的情况，不但会影响训练效果，严重时可能会导致身体关节出现问题。

因此，在健身时应采取循序渐进的原则，量力而行。做每一个动作时，不要刻意要求大重量，把适合自己的重量做到标准，才是最有效的训练方法，日积月累后，肌肉控制力也会逐渐增强。