

一场秋雨一场寒,运动前的准备工作要加强 医生提醒:季节变迁,锻炼之前须充分热身

见习记者 苏哲哲 综合报道

上周开始,气温逐渐下降天气转凉,一直有夜跑习惯的张先生如往常一样,在自家小区的地下车库慢跑运动,突然腿部一阵剧痛,去医院一检查,想不到小腿肚子上的一块粗大的肌肉竟突然“跑断了”。接诊的医生表示,运动造成韧带撕裂、肌肉拉伤、跟腱断裂的情况是挺常见的,但张先生的症状属于肌肉自发性断裂,比较少见。究其原因,主要是近期早晚天气转凉,热身不足。

对此,浙江省中医院中医内科主任医师金涛解释道,当气温偏低时,肌肉活力会下降,如果这时没有进行充分的预热,很容易导致突发性肌肉损伤,这样的情况在秋季很常见。

临床上接诊的运动伤患者,大多是进行压筋类的运动造成韧带撕裂,或者进行剧烈的跑跳、打羽毛球爆发性弹跳时,跟腱容易自发断裂。“其实二十来岁的年轻人,自发性肌肉损伤比较少,而三四十岁的人群,由于年

龄逐渐增长,身体逐渐僵硬,不再像年轻时那么灵活柔韧,因此做运动之前一定要充分热身,避免过于剧烈的拉伸、跑跳等。”金涛提醒道。

“人体的机能从安静状态到工作状态,需要有个过程和时间,从运动状态再恢复到安静状态也需要经历一段时间,这个过程在气温较低时会变长。”金涛建议,随着天气的变化,运动方式也要稍加改变,在运动前,必须做热身运动。通常情况下,准备运动约10分钟左右,可以通过慢跑、伸展上肢、腰部前屈后伸、转腰、下蹲起等动作,让肌肉血液循环加速,迅速进入运动状态。

此外,在剧烈运动后,不要立即停下来,要进行“软着陆”,逐渐降低运动速度,继续进行一些慢节奏的放松运动和按摩,可减少运动后的肌肉酸痛,使人体机能更好地恢复,建议持续10分钟左右,让身体从“热”的状态“冷却”下来,以避免出现心慌、胸



憋、头晕、眼花等不适。

金涛强调,运动是一年四季都应该坚持的事情,不过运动项目的选择要根据自身情况进行变换,尤其是中老年人或者有疾病史的人,在秋季比较容易生病和疲劳,这时可以选择一些不是很剧烈的运动,比如游泳、太极拳等。“如果已经出现了感冒、拉肚

子等生病的症状,还是要先就医。”

“从中医角度上来说,秋季应该加强滋补,尤其是在运动过后,可以喝一些热汤。”金涛说,在气温较低的情况下运动会消耗更多的精气 and 能量,这时就需要进行食补来防止出现乏力虚弱的情况,银耳、百合、莲子等都是不错的选择。

运|动|百|科

适量运动解“秋乏” 登高慢跑总相宜

进入9月,天气凉爽起来,本应是人体感觉“最舒服”的季节,一些人却常常感到疲劳。初秋正是人体的调整期,此时运动不可缺少。

从生理学角度来讲,秋乏产生的原因与夏季气候环境对人的影响有关。三伏盛夏,天气炎热,持续的高温使机体产生了一系列的生理变化。如大量出汗,导致体内水盐代谢失调,胃液分泌减少,胃肠功能减弱,食欲不振,体液大量丢失及一时性大量饮水,从而增加了心脏负担。同时,高温也使神经系统的兴奋性增加,加速新陈代谢,使体内能量消耗相对增加。加之夏天很难得到充足的睡眠,过度消耗的能量得不到适度的补充,使身体欠下了一笔“夏耗”的债务,秋乏也是对身体的自我保护。

进入秋季以后,日照时间逐日缩短,人体各系统也相应发生了变化:如出汗减少,体热的产生和散发及水

盐代谢恢复平衡,消化功能恢复常态,食欲增强;心血管系统的负担减轻,能量代谢相对稳定等。这时,人的机体需要有个生理性的休整阶段。同时,秋季夜间,凉爽宜人,容易入睡,且睡眠效果好,以致清晨醒来后,仍觉倦乏,还想再睡下去,这就是产生秋乏的原因。

虽然人在经过一段时间的调整与适应,秋乏会自然而然地消除,但为了不至于因此而影响工作和生活,最好还是采取相应的防治措施。季节交替,加强运动,保持体能,确保身体“无症状过渡”,登高、散步不失为这个季节锻炼好方式。我国古代就有登高之俗。《齐人月令》云:“重阳之日,必以糕酒登高远眺为时宴之游赏,以畅秋志。”“九九登高”暗藏健身美学。不仅欣赏秋景美,还能促进登山者的神经、心血管和呼吸系统的健康作用。

散步其实也是一项传统的健身

方法。通过闲散和缓的行走,四肢自然而协调的动作,可使全身关节筋骨得到适度的运动,再加上轻松畅达的情绪,能使人气血流通,经络畅达,利关节而养筋骨,畅神志而益五脏。

慢跑是最为常见的运动方式,也是对抗“秋乏”的好方法。慢跑能增强血液循环,提高心肺机能,改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,使大脑能正常地工作,以改善“秋乏”现象。年轻人身体调节能力强,“秋乏”的现象本应当较轻,但是现在很多年轻人却是“秋乏”最严重的一群人,经常是晚上睡不着,白天睡不醒。为了改变这种不科学的生活习惯推荐有以上现象的年轻人进行一些球类对抗项目,例如:篮球、足球、羽毛球、网球等。球类运动既能起到有氧运动的功效,更是能全面的提高身体素质。改善夜间睡眠质量,纠正“晚上睡不着,白天睡不醒”的不健康状态。

健身小贴士

不同的年龄阶段 不同的瘦腰方法

腹部的赘肉,有时就像“游泳圈”一样堆积起来,困扰着不同年龄段的女人。

20岁胸部绕环

面对穿衣镜站立,两腿分开与髋同宽,双膝微弯,收臀,挺胸。用胸部对着镜子画圈,在连续运动中,保持髋关节不动,左右方向交替进行,每天做5分钟。

产后沙发紧缩运动

坐在沙发边缘,双脚放在地板上,双手放在腹部。大腿放松并微微外展,接着上身向下压低,直到你的胸部刚刚触及沙发坐垫。在下压过程中,腹部用力,单脚或双脚离地。保持这种姿势,一口气数到10的时候,更用力地收缩腹肌。然后,把脚放到地面上,坐直并放松。另外,还可以采用单臂推婴儿车的方法,侧身站在婴儿车后方,用离车更近的那只手抓住车柄。微微弯曲膝盖,并稍稍抬高臀部,把婴儿车往远处推动。随后站直,再把婴儿车用力拉回来。在5个来回之后,用另一只手重复这个动作。

更年期核心区肌肉锻炼

膝盖弯曲,双脚放在地板上,上身平躺,抬高小腿直到与地板平行,膝盖仍旧弯曲,双臂在两侧放松,手掌向下。不要用手支撑,收缩腹肌并抬高臀部。

这些强度不大却容易掌握的运动,经常练习可以帮助肚子对抗生理年龄,保持迷人的紧俏。

崴脚怎么办,五步快速恢复

踝关节韧带损伤,俗称“崴脚”,是日常生活中或运动中常见的损伤。很多人对崴脚的不重视,认为“没有骨折,还可以走,休息一下就可以”的心理,往往容易导致再次崴脚。所以崴脚后的康复过程,对下一步的训练至关重要。

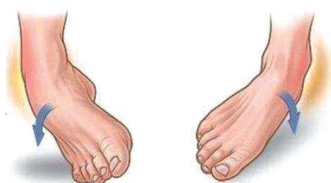
那有没有快速的办法康复呢?下面我们就来介绍五个小技巧:

保护:可以用石膏,也可以用夹板或者护具保护踝关节固定于中立位。伤后7~10天以休息为主,必要

的行走如上厕所可以进行,但尽量少走。

适当负重:踝关节损伤后休息仅限于踝关节损伤初期,休息时间应尽可能短,踝关节长时间无负重对关节存在潜在伤害,并可以导致关节组织生物力学和形态的负性改变。所以,在肿胀小腿、支具保护下尽早恢复步行。

冰敷:伤后48小时内冰敷患处,每次约1~2小时,但注意在冰袋表面再裹一层,不能直接接触皮肤,否则易出现冻伤。



加压包扎:推荐使用弹力袜,比弹力绷带更简单、好用。

抬高患肢:受伤后可以在患肢下方垫上枕头,主要是保证伤处的血液及淋巴回流,高度以稍高于患者的心脏即可。