

跟腱断裂有多可怕？科比和杜兰特都得服软 运动锻炼注意科学，受伤难愈后悔莫及

本报记者 梅杰 综合报道

跟腱断裂再一次成为NBA球迷们之间的热门话题。它究竟有多可怕？足以让身高7尺的硬汉赛季报销；甚至毁掉一位球员的运动生涯。

9月25日，NBA篮网总经理肖恩·马克斯接受媒体采访，提及杜兰特的伤病问题，他如是回答：出于对跟腱断裂伤势恢复速度进程的考虑，杜兰特将缺席2019-2020赛季的比赛。科比职业生涯的最后一个转折点，也是跟腱断裂。在那之前，飞侠虽然在慢慢变老，但战意不减，依然是场上极具震慑力的黑曼巴。但自跟腱断裂后，科比自此跌下神坛，再也没有回来过。

当年的科比、如今的杜兰特，他们二人的经历警示着广大热爱运动的人：运动锻炼一定要以安全健康为前提，尤其要注意保护跟腱这一容易受伤的部位。

跟腱究竟为何这么容易伤？伤后的影响为何这么大？跟腱，又称为“阿喀琉斯腱”，来自于希腊神话中阿喀琉斯的故事。这位“希腊第一勇

士”全身刀枪不入，只有一个弱点，那就是脚踝。在一场战争中，他被一箭射中脚踝，因此死去。

这一典故完美诠释了跟腱对于人体的重要性，它是最粗壮有力的肌腱，长约15厘米，跟腿肚子的腓肠肌向下融合，一直连接到跟骨后侧。但它也无比脆弱，因为重力和惯性，人类在行走时，跟腱所承受的负荷达到体重的3.9倍，跑步时更达到体重的7.7倍。一个不小心过度拉伸，跟腱就会出现撕裂。

跟腱撕裂的症状包括：听到“啪”一声，明显感觉到小腿背后的尖锐疼痛。无法正常走路，无法上楼梯，无法踮脚。受伤后，小腿和脚部都会出现肿胀，就像被棒球棍打了一下似的胀痛。如果是部分撕裂，意味着跟腱的一部分还是完好的。但若完全撕裂，就意味着跟腱断成了两截，就是科比、杜兰特的情况。

并不是所有人都有篮球运动员这样的运动强度，大多数人的跟腱损伤都是轻度，可以保守治疗，通过打

石膏、休息、静养、做屈膝位的一些制动等，促进跟腱愈合。一般情况下跟腱损伤后1个月便可以尝试正常行走，但早期一定要用护具做好保护。

毋庸置疑的是，无论轻度损伤还是重度，跟腱受伤后都必须静养一段时间，因而耽误运动锻炼。所以在日常生活中，我们必须采取一些措施，预防跟腱断裂。

一方面，根据自身的体重、年龄、健康状况等身体条件选择合适的体育锻炼项目。如果体重较重，建议避免激烈运动，多做些有氧运动如游泳、快走、慢跑、骑自行车等。并且在运动前要做好热身准备活动，如关节、韧带、肌肉的预热和拉伸；在运动过程中也应加强保护，可以在踝关节处戴上保护套。



另一方面，体育锻炼要循序渐进、量力而行。如果长时间不运动，一旦贸然进行剧烈运动，必然容易造成损伤。进行激烈的有竞争性的运动时，切莫带伤上阵争输赢，宁可比赛输了，也要注意保护自己的身体。

运|动|百|科

半蹲、深蹲、全蹲，同是下蹲效果却大有差异

本报综合报道

健身动作花样繁多，其中蹲姿就分好几种，包括潜蹲、半蹲、深蹲和全蹲，这几种蹲法对应锻炼不同的肌肉。练习时，需要根据自己的训练目标，选择正确的动作，训练效果才会事半功倍。

浅蹲是指髌关节明显高于膝关节的蹲，半蹲是指大腿高于膝盖水平角度，深蹲是指大腿低于膝盖水平角度，全蹲是比深蹲幅度更大，蹲到个人极限的深蹲。在上半身不弓背变形的情况下，下蹲的最深角度。

半蹲可以说是单独训练股四头肌的动作，不过做这个动作时膝盖受

力较大，是比较伤膝盖的一个动作。如果你的膝盖不好，就不建议用半蹲训练股四头肌。如果你的膝盖很强壮，那么这个动作可以有效锻炼膝盖周边肌肉。不仅股四头肌能够得到锻炼，还能锻炼膝盖的承受力。

都说无深蹲不翘臀，但是在做深蹲这个动作时更多还是大腿股四头肌参与用力，臀部肌群参与用力还是比较少的。所以，想要练翘臀，深蹲这个动作并不是最好的选择。而全蹲就是深蹲的加强版，它比深蹲幅度更大，蹲到底，对于臀部刺激更大，全蹲还能锻炼股四头肌、臀大肌、臀小肌

及小腿肌等等多个部位。

虽说全蹲锻炼的肌群较多，但是在练习时需要注意：全蹲对核心力量要求更高。同时你的髌关节要足够灵活，不然容易造成椎间盘突出。其次，全蹲的膝盖位置是最靠前的，如果你过度施压膝盖就会对你的腰椎造成非常大的压力。

最后在这里值得一说的是，对于很多刚开始健身的初学者做深蹲这个动作，建议从徒手深蹲开始。徒手深蹲要做到腰板挺直，挺胸，双眼目视前方，下蹲时先屈髋后屈膝。



朋友们提供足够的能量。

助消化防便秘、保持健康肠胃功能也是香蕉的一大功效，香蕉本身不容易对胃、消化系统造成刺激，适合肠胃不好的人食用。香蕉含有丰富的膳食纤维，促进肠胃蠕动，帮助预防便秘。其中的寡糖也可调节肠胃有益菌，帮助改善通便。可改善减重时期因食物摄取量变少而产生的便秘困扰。

脂肪是如何减掉的？ 不是流汗也不是排泄

本报综合报道

减肥不是减体重，而是减掉多余的脂肪。那么脂肪最后到底是如何排出我们体内的呢？脂肪最终是变成了汗水吗？其实并不是，流汗和脂肪并没有想象中那么大的关系，流汗更多是身体用来平衡体温的一种手段。运动的时候，我们通常会脸颊发红发热，这是因为肌肉产生热量，身体升温，人是恒温动物，为了保持37℃恒温，会通过汗水散发运动时产生的多余热量。

那排泄物是脂肪的回收站吗？大部分女生都很在意体重，在称体重前，一定要排完宿便后再等上体重秤。其实大家心里都有数，排泄物里主要是水和细菌，还有被消化吸收的食物残渣，和脂肪没有半点关系。那脂肪是变成了肌肉？很多人认为，没有脂肪根本练不出肌肉，要增肌先增肥？其实，脂肪是根本不可能变成肌肉的！就好比油水不相容，两种不同的细胞也不能相互转化。

那么脂肪到底去哪了？科学研究，肺才是脂肪的主要排泄器官，80%的脂肪都是通过日常“呼吸”排出人体的。人体通常会把多余摄入的热量转换为甘油酸酯，减脂主要就是减掉甘油酸酯。而甘油酸酯是通过氧化代谢的，所以你的每一次呼吸都是在减脂！脂肪最后的生成物是二氧化碳和水，水主要通过呼吸、皮肤、排泄等排出体外。

助减重还能防便秘 这种水果健身人士都爱吃

本报综合报道

如果给健身的人贴一个饮食标签，除了鸡胸肉西兰花，另外最多的肯定是香蕉。许多人以为香蕉热量高、太甜，其实香蕉的GI值（食物影响血糖的程度）只有中等，一根的热量也才100卡左右，约三分之一碗饭，并没有大家想像中那么肥。重点是，香蕉帮助减重的效益更大。

健身为什么应该吃香蕉？香蕉里含糖、蛋白质、脂肪，维生素A、B、C、E，主要是含有钾和镁。钾为细胞内液的主要阳离子，能维持体内的

水、渗透压以及酸碱平衡，加强肌肉兴奋性，维持正常心率，参与碳水化合物、蛋白质和热量的代谢。镁也为细胞内液的主要阳离子，能激活体内多种酶，抑制神经的兴奋性，参与蛋白质的结合以及肌肉收缩和体温调节作用。

同时，香蕉还能抑制食欲，增强饱腹感。香蕉中含抗性淀粉难被消化，所以身体吸收的热量也较少，可增加食物在胃肠道停留的时间，相对饱足感也比较持久。其次还能补充锻炼过程中消耗的肌糖原，为健身的