跑步途中老是侧腹痛?

轻装上阵、减少身体负担是重点

本报记者 李笑莹

很多跑者都有这样的经历:在跑步过程中突然出现侧腹痛,以致难以进行接下来的运动。如今,天气逐渐转凉,在户外跑步锻炼,尤其需要注意由于气候条件变化而带来的锻炼方式、时间的调整。

运动过程的侧腹痛是许多人苦恼的问题,在秋冬季进行户外运动时更容易出现,那么,应该如何预防、缓解跑步途中出现的侧腹痛?

造成侧腹痛因素多,轻松跑步最重要

“尽管造成侧腹痛的原因有很多,但原因差不多都是由于热身不足、长时间剧烈运动或是进食补水异常造成的。”毅果健身教练刘媛说,“热身不足,容易造成运动初横膈膜无法适应急剧变化导致出现缺血;而长时间的剧烈运动,容易造成呼吸与动作不协调,致使长时间内脏碰撞而致痛;跑步前大量进食或喝水,或者是在食物没有消化好之前剧烈运动,都会出现运动过程中侧腹痛的现象。”

此外,还有其他几个原因可能会造成侧腹痛。刘媛介绍,当比赛末段准备加速时,常会出现侧腹疼痛预兆,很可能是因为速度提升而导致原本节奏剧变,内脏撞击剧烈而出现痛感;跑者的姿势因为疲劳而变样,原本的跑步姿势随着里程数增加,动作出现扭曲,呼吸也会随着错误的动作出现岔气情况,这也可能会导致侧腹痛;还有就是跑者在竞赛过程中呼吸不顺畅导致岔气侧腹疼痛。

“刚入门的跑者,应该将注意力放在使跑步变得舒服和轻松上,让跑步在有氧的条件下进行。”刘媛提醒,如果和朋友一起跑步,最好的办法是看在跑步过程中能否和朋友正常聊天而不喘,如果在跑步感觉聊天吃力或者呼吸太沉重,你需要降低配速。如果你是一个人跑步,尝试和自己说几句话看看呼吸状况。无论什么情况下,如果你感到呼吸困难、气喘吁吁想要停止跑步时,你需要慢下脚步,甚至停下来。

放慢速度、关注跑时,缓解侧腹痛要减少身体负担

“不热身就跑步、用力过度的跑步、速度变换与呼吸间岔气,都可能会造成侧腹痛,如果在运动过程中出现侧腹痛,首先就是要放慢速度。”刘媛表示,不要想着维持同样的速度就能缓解,事实上只有通过放慢速度或是停下脚步才能缓解侧腹痛问题。唯有保持静止状态,内脏撞击或是呼吸才能顺畅。此外还需要注意,在跑步前一定要进行充分的热身,跑步过程中不要用力过度,速度的变换要适合个人体质,因为每个人的身体条件和运动机能不同,相应合适的配速也是不同的,可以根据自身的运动机能、身体条件、年龄层次等客观因素来调整适合于自己的配速。

刚入门跑步者最容易走入的误区可能是过分关注距离,总想着如何能在短时间内跑得更长,同时还能保持很快的速度。但其实对入门跑者来说最重要的衡量指标是时间。刘媛介绍,如果你在跑步的时候关注时间,你会发现每次跑步都能轻松地比之前跑得更长一些,因为在跑步的过程中人体的耐力和心肺能力基础都在不断提高。“随着跑更长的距离,你的配速自然会下降。或许你第一次跑步只能完成1公里,但随着循序渐进的努力和身体素质的提高,你会发现自己慢慢能够完成2公里、3公里甚至更远的路程。”

刘媛告诉记者,如果在跑步途中出现侧腹痛问题,在降低速度之后,可以使用使手掌按压右腹部,坚持速度前进的同时,使手掌固定痛处,让原本抽筋、内脏撞击的情况趋向稳定,借此缓解痛感。或是利用如伸懒腰的动作解除侧腹痛,如同小腿抽筋时进行拉伸一样。“出现侧腹痛之后,尽量不要再吃东西或是喝水,不增加体内负担,让身体趋向稳定后再行补给。因为有少部分的选手是在补给站进行饮食补给后,再开始跑步时发生侧腹痛的问题。”

天气转凉,进行户外运动要注意这几点

本报综合报道

秋分一过,天气逐渐转凉,尤其是早上和夜晚,天冷之后健身应当格外注意,对于很多习惯户外锻炼的人来说,需要适应天气的变化,保护自己的身体。毅果健身教练刘媛给大家总结了几条秋冬户外锻炼注意事项,一起来看看。

◎防止受凉

秋冬清晨和夜晚气温低,进行户外运动时记得带件长袖外套,并根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼时不宜一下脱得太多,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就容易受凉感冒,应待运动一段时间,身体发热后,脱下过多的衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

◎充分热身

对于任何一种运动来说,准备活动都是必须的。运动前若不充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。准备活动的时间和内容可因人而异,一般以做到身体发热为宜。

尤其是喜欢锻炼的老人,在早晨醒来后不要马上起床,因为老年人椎间盘松弛,突然由卧位变为立位可能会发生扭伤腰背的现象,有高血压、心血管病的老人起床更要小心,可以在床上伸伸懒腰,舒展一下关节,稍休息一会儿再下床。

◎不要运动过度

秋冬季节户外运动量不宜过大,以防出汗过多,受冷感冒。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。体弱者,登高时间要避开气温较低的早晨和傍晚,登高速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者更要量力而行,以防产生不测。

◎充分休息

健身运动一定要在最佳的精神状态和生理状态下进行。将饱满的情绪投入到健身运动中,才能达到锻炼身体和放松心情的最佳效果。俗话说“春困秋乏”,进入秋季之后,气候宜人,日照时间变短,利用这一好时机尽可能保证睡眠充足不仅能恢复体力,保证健康,也是提高机体免疫力的一个重要手段。所以,在秋季要遵照人体生物钟的运行规律,养成良好的睡眠习惯,这时再加上科学有序的锻炼,身体才能越来越好。

◎防秋燥

秋冬季气候干燥,温度较低,对于运动者来说,锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等。运动后还要多喝开水,多吃甘蔗、梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物,以保持上呼吸道粘膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。如果运动时出汗过多,可在开水中加少量盐,以维持体内电解质平衡,防止肌肉痉挛,补充时以少量、多次、缓饮为准则。