

温度不宜过低 适用人群特殊

赛后加快恢复的冰浴疗法可别轻易尝试

本报记者 戴瑞震

冰浴是很多国外运动员的赛后恢复方法,很多NBA、NFL和职业拳击手都会进行冰浴疗法,如今我国的一些专业运动队也逐渐采用,尤其是网球运动员,在烈日下艰苦训练后,一场冰浴会让身体彻底放轻松。很多业余运动爱好者看到后也很想尝试一下,那么冰浴对于肌肉恢复到底有什么帮助呢?是不是所有人都适合?记者咨询了本次杭马赛后恢复区的专业康复员潘坤和浙江体育职业技术学院附属体育医院叶林玉医生,听听他们怎么说。



冰浴疗法更适合专业运动员

所谓冰浴,即是通过浸泡导致的血管收缩,减少肿胀、发炎疼痛及肌肉痉挛等。对于大多数优秀的运动员来说,训练后浸泡在一桶冰水中是一种快速的恢复手段,而且这种方法能减少肌肉的伤痛。叶林玉告诉记者,目前省网球队和千岛湖水上训练基地的运动员都会在训练过后采用冰浴来进行放松。

冰浴具有一定科学原理,即剧烈运动实际上引起的一些微小创伤或者是很小的肌肉纤维撕裂,这些损伤可以通过积极的恢复使肌肉得到加强,同时这些损伤也会让人体在24至72小时后才会感觉到疼痛。潘坤告诉记者,冰水浴的原理在于压缩血管使运动后产生的如乳酸一样的代谢产物重新刷掉;当温度回复后,血液循环加速,然后加

快身体的恢复。“虽然现在在时间和温度上没有统一的规定,但大部分运动员和训练者采用12至15度的温度,在里面待5至10分钟,甚至20分钟。”

采用冰浴最明智方式是先在训练中实验几次,了解自己身体的反应之后,再将冰浴建构在比赛的例程内容中,并不建议温度过低,进行冰浴前要先淋浴,在冰冷的浴缸里待太久会十分危险,也可以脚趾套上鞋套或是脖子围着热敷用品来帮助适应寒冷。同时,避免在练习或比赛前进行冰浴,会导致全身僵硬,而且很难把身体热开。“当然,冰浴只是肌肉恢复的一个补充剂,而不是整体解决方法的全部。训练或比赛之后的恢复以及运动伤害的预防,这还需要结合适当训练、良好营养、适当休息。”

想试冰浴疗法需格外谨慎

在今天的杭马赛后恢复区,专门设有一个区域供参赛者进行冰敷。“冰敷对于运动损伤来说非常重要,但冰浴却并不适合非专业运动员。”潘坤提示大家,冰浴疗法是在1970年代由一名日本科学家提出,但目前它仍然缺乏科学界的认可。“冰浴是很多运动员的恢复方式,但是科学研究对于冰浴还没有特别透彻,不一定适合所有人,尤其是非专业的运动爱好者不要独自进行冰浴。”

对于大多数普通人来说,冰敷能解决的疼痛感缓解就已经足够了,将身体浸入冰水会降低血液循环,而这也减缓肌肉蛋

白的合成。同时,长期进行冰浴疗法也会产生一些副作用,类似瞬间收紧肌肉,加快心脏跳动。因此,有高血压及心血管疾病的人不要轻易尝试,同样,长期冲冷水澡也非常不利于大脑活动。

如果运动爱好者想尝试冰浴,简单的在浴缸中放两小袋碎冰就足够了,水的高度要达到齐腰深,“如果你觉得很冷,那可以给自己戴上顶绒线帽,找些轻松娱乐的读物,或者在冰浴后喝一杯热茶,让冰冻的时间相对也过得快一些。如果出现皮肤破损、感冒或微循环障碍等疾病时,千万不要进行冰浴。”

面对低温挑战如何锻炼

本报综合报道

俗话说“夏练三伏,冬练三九”,随着小雪节气到来,天气越来越冷,但严寒挡不住体育爱好者的运动热情。冬季低温锻炼,大家需要根据自身状况合理安排运动,更有助于巩固健身成果,提高身体素质。

择时,跟着太阳去锻炼

冬季如果需要进行户外锻炼,最好在太阳升起后再进行。由于日出前气温极低,人的身体舒展不开,如果再加上寒冷的刺激,会使人体的血管收缩,增加心梗、中风等心脑血管急性事件发生风险。所以,冬季参加健身活动最好是在太阳升起后为宜。

一些特殊项目也有特殊要求,比如冬泳。冬泳是一项集

冷水浴、空气浴和日光浴于一体的运动,备受中年人青睐,但冬泳圈有个“四游四不游”的讲究,即游阳不游阴,游雨不游风,游晴不游雾,游清不游浊,所以建议冬泳爱好者最好选择下午1:00~3:00阳光充足、气温相对较高的时间段下水。

温和、安全的运动是首选

一年四季中,例如快走、慢跑、太极拳等运动项目属于不太挑季节的运动,但有些项目则应考虑季节特点,比如爬山就不适合冬天进行。由于天气原因,冬天的霜雪会导致山路难行,同时爬山的过程中还将加大人体耗氧量,对膝关节磨损较大。因此,体能、关节和心肺功能不太好的人最好不要在冬季爬山锻炼。

进行户外锻炼时,大量出汗会导致头部温度流失加快,很容易受寒感冒,此时不妨使用头巾或帽子对头部进行保护,可有效减少身体40%~50%的热量丢失。室内锻炼时,若需要减少衣物,则不要一次脱太多,应等到身体充分发热后再逐渐减衣。

止损,别让健身变伤身

冬季锻炼好处虽多,但方法不当或疏忽大意,容易出现伤害,比如急性扭拉伤。天气逐渐寒冷,在冬季锻炼时,人的肌肉收缩拉伸性能也较差,如果在身体没有准备好的情况下突然进行超负荷的运动刺激,易造成肌肉和韧带的拉伤或撕裂,出现局部疼痛、肿胀、肌肉痉挛、功能障碍等现象。所以,热身活动要比平常进行的时间稍长一些,使身体的柔韧性和力量性适应锻炼的需要。

