足底损伤、水泡频发、跟腱“亮红灯”

易被忽略的运动损伤，你注意到了吗？

本报记者 李笑莹

近一个月，浙江各马拉松赛事纷纷开跑，参赛选手在赛道上享受运动快乐的同时，有一部分跑者却因为足底或是跟腱受损来到了医院。杭州市第一人民医院急诊科主任王弋说，比受伤更可怕的是“受伤而不自知”，常见的跑者膝、髂胫束综合症、大腿拉伤这些损伤大家已有所警惕，但仍有一些损伤容易被忽略。

跑马者的“高跟鞋”之痛 不被注意的足底损伤

今年56岁的孔先生是一位跑龄6年的业余马拉松运动员，月跑量可达100公里，近一年参加马拉松赛事14场，其中半马3场。近期跑步时感到右足底疼痛不适，足跟部表现最明显。经过诊断，孔先生为右足底筋膜炎。

王弋介绍，对于许多跑者来说，“足底筋膜”是身体中很难被注意的“隐形”部位，它是位于足底脂肪层深面的带状结缔组织，相当于天然的鞋垫和避震器。当足部疲劳过度或受力不正确时，就可能造成筋膜硬化或细微撕裂伤，导致发炎。如果跑者开始感到脚底酸软甚至疼痛，近脚跟位置出现肿胀、脚背屈起时感到疼痛，或是脚底的筋膜呈绷紧状态，那就要警惕自己是否患上了足底筋膜炎。

“如果想要缓解这种情况，跑者可在平时进行一些足底和小腿后侧肌肉的伸展，维持足底筋膜和小腿肌肉的柔软度与弹性，预防足底筋膜炎的发生。也可以用网球或高尔夫球轻踩在脚底，来回滚动达到按摩的效果，每次练习4-5分钟，通过这个动作让足底筋膜更为灵活。”王弋说。

水泡总是反复发生 看看你的跑姿是否正确

在跑步过程中，很多跑步爱好者有这样的经历，在跑步时脚上容易长水泡，特别是在跑长距离的过程中，这种现象更容易出现。水泡会使跑步过程变得异常辛苦，注意力不得不转移，跑步的乐趣一扫而空。

王弋表示，脚底部可能在长时间长距离的训练后，脚部皮肤过度使用而造成。但是如果日常训练脚底板频繁起泡，除了换双厚底的鞋子外，还需要检查跑步姿势，看跑步时是不是有擦地的习惯。跑步习惯性的擦地，会造成某一个点频繁的集中受到撞击，这样这个点就很容易的出水泡。要注意改正自己的跑步姿势，否则错误的跑步姿势不仅废鞋、费力，长时间如此还容易累积成脚踝膝盖的伤痛。

“长时间的跑步往往会将跑者足部磨出水泡，虽然小，但也会让足部疼痛难忍。水泡其实是皮肤表面隆起的积液小包，一般由于长时间的运动摩擦导致。一旦产生水泡，千万要忍住戳破它的冲动，否则极易造成伤口感染。”王弋告诉记者，足部产生水泡后，正确的做法应该是保持患处干燥，让水泡自行吸收和愈合。但如果不注意保护，水泡还有可能反复发生，而在鞋子里放一层防滑的内垫，并穿上合适的运动袜，能有效避免足部与鞋过度摩擦产生水泡。

容易被忽略的足部后方 别让你的跟腱“亮起红灯”

张先生是西湖夜跑爱好者，在最近的一次夜跑中，他扭了一下，立刻感觉足后跟“像被人打了”，无法完成蹬地、跳跃等动作。他回家后发现踝关节后上方逐渐出现淤青和肿胀，到杭州市第一人民医院就诊之后，医生告诉他经检查诊断其跟腱撕裂，断裂处出血。

“如果在奔跑时足跟出现疼痛，很可能是跟腱亮起了红灯。”王弋提醒平时喜欢跑步的运动爱好者们，如果跑步时过度训练，身体没有得到充足的休息，而小腿肌群也缺乏足够的弹性和柔软度，就会导致跟腱成为压力的集中点，从而极易引发跟腱伤病。此外，选择不合适的跑鞋和练跑路径，也都有可能造成跟腱发炎。

那么平时如果想要缓解跟腱炎疼痛，运动爱好者们应该怎么做？王弋建议，大家可以利用一日多次的冰敷来减轻症状。另外，在跑鞋内增加舒适的鞋垫，或进行伸展跟腱的运动，如伸展小腿肌肉、踮脚尖等，也能使跟腱有效地恢复。但需要注意的是，预防大于治疗，最重要的还是做好跟腱部位的防护，穿戴合适的运动袜就能稳稳护住跟腱，这样才能让跑步更轻松。

冬季减脂新方式 逆袭不要太简单

本报综合报道

冬日不努力，春日徒伤悲。近段时间，热力十足的高温瑜伽成为了时下一种时髦的运动方式，不少运动爱好者参与其中，体验别样的运动激情。

那么什么是高温瑜伽？好处有哪些？高温瑜伽又叫热瑜伽，由印度瑜珈大师比克拉姆·裘德瑞创立，是在高温环境下按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点进行的经典瑜伽练习，共有26个固定动作，对体形锻炼、体态塑造和身体健康都大有裨益。

相比于普通瑜伽，高温瑜伽可以更大程度的发挥身体的柔韧性，因为在高温的环境下，肌肉更柔软，关节转动也更灵活，瑜伽者能充分舒展身体，甚至能完成平时稍有困难的姿势。

同时，高温瑜伽还可以大大提升心肺功能，促进体内血液循环和新陈代谢，并有效提高机体免疫力；强化肌力与肌耐力，燃烧脂肪，达到瘦身减重目的；锻炼身体的耐受性，效提高机体免疫力，在冬天不容易感冒；可调节压力，舒缓紧张的情绪，有助于提高睡眠质量。

那么，练习高温瑜伽需要注意这些问题？练热瑜伽会给心脏和呼吸系统带来一定的压力，患心脏病、低血压、糖尿病或肾病的人不适合练习高温瑜伽；高温瑜伽时，身体中的水分会快速流失，所以在感冒、发烧、腹痛或者身体严重疲劳等急需补充水分的状态下，不宜进行训练；一旦出现脱水、恶心、疲劳过度、腹痛等不适，需立刻停止练习，在通风处休息。

陆上“游泳”好处多

本报综合报道

游泳运动的陆上练习不仅可以使我们保持肌力，还可以提高身体的免疫力。在练习前，只需要找两三个等高的小凳子拼在一起，保证凳子间没有缝隙即可。

仰泳姿势身体仰卧在凳子上，腰部和臀部放在凳子上，背部悬空，头部放平。然后双臂交替转肩，双腿上下交替打腿配合手臂动作。做4至6组，每组30次。蝶泳姿势身体俯卧在凳子上，胸部以上悬空，背部收紧。双手从身体两侧向前伸展，同时双腿向下摆动，然后双手向大腿方向回收时，身体拉高，同时双腿再进行向下摆腿动作。重复做4至6组，每组20次。

自由泳姿势俯卧在凳子上，头部和双脚抬高，双臂前伸。动作开始后，双腿上下交替打腿，一只手往大腿方向划水时，另一只手尽量伸直。然后前伸手再进行划水动作，之前的划水手转为前伸手。如此做4至6组，每组30次。