

雪道千万条,安全第一条,滑雪不规范,亲人两行泪 冬天最“飒”的运动,这份安全攻略请收好

本报综合报道

当北方飘雪,有多少人已经按捺不住,找出了尘封大半年的滑雪服和装备,开始手动搜寻附近的滑雪场。终极滑雪粉为了能够打卡不同的滑雪圣地,甚至还特意请了年假,打算趁这个冬天好好“过把瘾”。

但真实情况中的滑雪,其实是一项专业性很强的运动,稍不注意就会受伤。因为滑雪对身体的平衡及身体肌肉力量有着较高的要求,滑行的不规范和一些失误极易造成安全事故的发生。

近年来,随着喜欢滑雪的人越来越多,由滑雪所引发的伤亡事故也在逐年增加,其中不乏一些名人。德国总理默克尔就曾经在滑雪时摔伤,造成了骨折的后果。而传奇赛车手舒马赫,也是在2013年法国滑雪时,头部撞击在岩石上,严重受创。

北京和睦家医院骨科主任路继科提醒滑雪者们,滑雪虽然有趣,但也是一项高风险的运动,操作不当就可能造成前交叉韧带断裂、扭伤、骨折、脑震荡等多种运动损伤。只有先保护好自己安全,才能尽情享受滑雪的乐趣。

为了避免伤害,我们应该做到以下几点:

选择合适的装备

去滑雪需要准备头盔、雪镜、滑雪服、手套、护具、防晒霜。这些不仅可以帮助你在滑雪时能够免受伤害,专业的设备还能保护你的皮肤、眼睛不被冷空气侵害。

滑雪前,要留心关注滑雪器材的安全可靠性,事先检查好滑雪板和滑雪杖,包括有无折裂的地方、固定器联接是否牢固、附件是否齐备等。

在上雪场、冰场之前,一定要做好体能储备。正式滑雪前一定要做热身运动,准备活动的目的是通过一些基本动作促进血液循环,降低肌肉的黏滞性,增加关节的灵活性,提高中枢神经系统的兴奋性,提高身体各器官系统的机能,使各种动作更加协调、准确。如果滑雪者准备活动不充分,就容易导致肌肉和韧带拉伤。

热身运动做到身体微微发

热出汗时,说明身体已经充分得到了舒展,这时才可以开始滑雪。滑雪有其特定的技术要求和生物力学规律,违反滑雪的力学原理,或者摔倒时不正确的倒地姿势都会导致运动损伤。因此,滑雪应在专业教练员的指导下进行,循序渐进。掌握正确的动作要领和安全的摔倒方法有利于减少受伤。

保持良好的心态

心理素质差的人滑雪时神经过度紧张和恐惧,会导致技术动作变形,从而引起运动损伤。保持良好的心态,尤其是初学者要根据自己的水平选择适合的雪道,切不可过高估计自己的水平。要先在距离短、坡度小的平坦场地上进行练习,经反复练习提高后再逐渐向距离长、坡度大、速度快的场地上过渡。

滑雪时体力消耗较大,肌肉酸性物质堆积和能源物质不足,肌肉很快出现疲劳,进而导致肌肉的弹性降低,伸展性差,易出现损伤。因此要根据自身的情况合理安排滑雪的时机和时间,保证必要的休息和充足的营养补充。

在滑雪过程中,如在停下休息时,需要离开雪道以免干扰他人,滑降时不能碰撞前面的人。

运动结束后要及时擦去汗水,穿好衣服,进到暖和的房间休息,以防感冒和冻伤。吃

温暖的食物和水,及时补充能量,要休息一会儿,等身体完全冷下来后才可洗温水澡。

一项运动之后会感觉筋疲力尽,特别是像滑雪这样全身都要调动起来的锻炼。在极度的疲劳中,大脑和身体都会想要得到良好的休息,如果已经感觉非常疲劳了,最好休息一天,等体力恢复,再开始滑雪。

路继科还提醒,如果滑雪摔倒后手着地,导致韧带损伤,请尽快用支具保护起来,然后由专业的运动医学医生来检查是不是韧带断裂。因此滑雪的专业护具装备是非常重要的,可以做好有效的安全防护。如果已经受伤,无论任何部位受伤都要将受伤部位固定,及时送医,不要留在原地观察,以免错过最佳治疗时机。特别是滑雪时撞到头部,一定不能大意,即使只出现短暂的意识丧失,几分钟后就恢复正常,也一定要去医院做详细的检查。

在享受这项运动所带来的快乐的同时,保证自己不受伤害,不去未开发的地方滑雪,不为了彰显技巧去做力所不能及的动作,不在自己没有熟练的时候去挑战高级雪道,是每一位滑雪爱好者们都应该做到的事情。因为只有把安全放在第一位,才能在这个冬天尽情潇洒,体验滑雪的乐趣。

冬跑困难?

MAF训练法 助你一臂之力

本报综合报道

怎样在冬日坚持跑步?不妨尝试MAF训练法,它可助你的冬跑一臂之力。

冬天跑步好处多多,不仅体能消耗小,电解质流失量小,而且在同样的体能消耗下,冬天能比夏天跑出更长的距离;在温度较低的情况下,体内血管压力会增加,而通过长距离慢跑对心血管进行反复的柔和刺激,能够提升血管含氧量,还能增加毛细血管数量以提升供氧能力;12月以后,国内基本进入赛事淡季,直到来年3月,期间足够跑者进行一番系统化训练。

那么什么是MAF训练法?MAF即最大有氧能力,此训练法是提高运动者的最大有氧能力,而有氧能力是跑出成绩的基础。MAF训练法较为完整的名称是MAF180训练法,这里的“180”指这样一个跑步心率计算公式:最大心率=180-跑者年龄,也就是要求跑者用“180-年龄”这个公式来确定自己的最大有氧心率,跑者不应超过这个心率,因为这个心率是培养耐力、减脂效率最高的心率。当然,跑者情况各不相同,这个公式也是有修正空间的,比如:如果患严重疾病或刚刚康复:心率上限-10;不锻炼、锻炼较少或每年感冒、流感超过两次,有过敏症状的:心率上限-5;有两年以上稳定训练经历,无上述问题且比赛成绩持续提升的:心率上限+5。运动中为我们身体提供能量的来源主要有三个——ATP(三磷酸腺苷)、糖和脂肪。ATP和糖在人身体内的含量都不高,但是脂肪却是非常充足的。

MAF训练法提倡的就是从跑步第一分钟起就消耗脂肪为运动供能。只有当通过控制心率来控制运动强度,使身体在低强度下运动才能让脂肪分解为身体供能,从而达到快速燃脂的效果。

