

杭城室内体育场馆陆续开放,入场之后哪些要点需注意? 恢复锻炼别太猛,小心骨头受不了

本报记者 梅杰

可以放开运动的日子,离杭州人已经越来越近了。黄龙体育中心从3月7日开始,就已经正式恢复了室外网球场、室外田径场和室外笼式足球场。从3月19日开始,羽毛球场、乒乓球场、门球场等室内场馆也都已陆续开放。

随着运动打卡的人日益增多,黄龙体育中心又恢复了往日的热闹。这在浙江省新华医院大骨科副主任吴连国眼中,也有自己的担忧:“喜欢运动的人在疫情期间被闷在家里很久,现在可以到场馆里运动了,恐怕有些人急于恢复或是想要一次性运动个够,这样容易造成运动损伤。”

吴连国的担心不无道理,杭州市民汤先生日前就觉得背部隐隐作痛,原来,他前几天跟朋友到室内篮球馆里打了一场球,一打就是两三个小时,第二天晚上又跑步10多公里,锻炼过度了。“太久没动了,感觉有使不完的劲,昨天起床就发现不对劲了,浑身酸痛,尤其

是背部。”汤先生说,接下来只能修养几天,不能再运动了,以后一定会注意运动强度、量力而行。

吴连国从事骨科医教研工作已经20多年,遇到过像汤先生这样的病例不在少数。他说,运动有其自身的规律,但很多人却不够重视。“一定要谨记循序渐进、因人制宜、全面均衡,然后持之以恒。”吴连国解释道,来医院就诊的运动损伤病例,大多是不遵循这4个规律引起的,其中踝关节、膝关节损伤是最常见的运动损伤,就诊者很多都是锻炼强度太大,或者平时不锻炼、锻炼搞突击。他建议,如今室内运动场馆纷纷开放,市民在锻炼的过程中,一定要谨记以上准则,科学健身、量力而行。

“也有患者受伤之后为了避免再次受伤,就不锻炼了行不行?这显然也是不科学的。”吴连国说,就像机器长时间不运转会生锈、老化,人的肌体如果长时间

得不到运动,也会老化僵硬。“不是不能动,而是要掌握一个度。”他建议,普通群体每周锻炼3-4次,每次30-60分钟即可。锻炼强度的掌握原则是:观察第二天的状况。如果运动后的第二天人体更加舒服,感觉精神饱满,这个强度就很合适;如果第二天感觉精疲力尽,显然强度要降低;当然,如果运动中一点汗也不出,第二天什么感觉都没有,这也不行,要适当增加强度。

对于户外锻炼,吴连国也提出了需要注意的事项。“3月春暖花开,很多人选择爬山锻炼,我是不主张的。”他说,爬山时膝盖所承受的压力太大,如果偶尔爬一次还好,但有些人爬山有瘾,就要注意减少频率。

吴连国强调,当你在运动的过程中,感觉到关节、骨头等部位有不适时,一定要引起重视。如果症状经久不退,要及时到医院问诊。

热衷攀比步数 小心创伤性 滑膜炎找上门

本报综合报道

疫情过后,突然飙升的不止是大家对运动的热情,人们的微信步数同样也在日趋走高。连日来,朋友圈“攀比”之风渐浓,1万步、2万步、3万步……是否如此就算走得越多越健康呢?

对此,北京师范大学体育与运动学院副教授赵纪生表示,生活中的步数是运动的一种方式,也有一定的健身效果,但强度较弱。“但这也量力而行,一味增加运动量,容易得创伤性滑膜炎。”

“步行分为快步走和慢步走。快步走适合于年轻人及身体健康的中年人进行,从每天10分钟开始,以不引起身体不适为前提,逐天增加运动时间,最后的标准是每天保持运动时间在40分钟以上,就能够达到健身目的。”赵纪生强调,“慢步走适合于中老年人、体弱者,同样按照循序渐进的原则,每天运动30分钟以上,就能够达到健身目的。一般每天1-2次为好,快步走每周运动总时间不得低于210分钟,慢步走每周不低于140分钟。”

赵纪生指出,适量的运动可以增强人体免疫力,减轻体重、减少心脑血管疾病等,但如果过量运动就会适得其反,导致滑膜炎、关节软骨的磨损。

部分人群过度行走后会出现关节肿胀和疼痛。这个时候就可能是患上了急性滑膜炎,这通过休息、理疗即可治愈。但是,有一部分人群因为行走过度,可能会出现髌、膝关节软骨磨损,导致关节疼痛。而关节软骨磨损后不能再生,是不可逆的损伤,患者通常只能通过手术治疗,严重者甚至可能导致残疾。

对于已经出现了关节疼痛等症状的患者,专家建议应及时减少运动量,适当休息;如果休息后关节仍然感觉疼痛,就应及时到医院就诊。“早期可以采用冷敷的方式来缓解病情,后期要采用热敷、理疗、药物来治疗。”

山林间空气清新、鸟鸣清脆,突然有一股冲动…… 春天相约越野跑,这些细节你要知道

见习记者 汤晨阳

通常的跑步场地是路面,越野跑则需要穿梭在连绵起伏的山脉,听上去是不是后者更有趣些?

不过,大家在参加越野跑时,尤其是对于新人来说,需要注意的细节有很多。因为在山林间奔跑,比城市路跑更具不确定性。

51岁的何国良,是杭州的一名资深越野跑爱好者。每周末,他都会和朋友一起,去西湖边上的龙井山跑步。他有时会看到跑友手里握着一个饮料瓶,一边上山下山,“其实这样并不安全,特别是阴雨天气,山里路面湿滑,很容易滑倒。”

“在越野跑时,你在上下坡要用到双手借力树干或地面给予辅助,所以手上能不拿东西就不要拿,把双手空出来可以应对或补救突发状况。”何国良建议道。

颠簸的山路,跑起来肯定比平整的马路来得吃力。那怎么跑才更省力呢?

何国良告诉记者,越野跑时,要按选择的路段、跑步的阶段、以及本自身体能的情况来作为参考合理的分配、使用体力。

“可以使用工作阶段和休息阶段适时交替的办法,达到既跑得快,又跑得省力的目的。采用身体向前微倾或挺直的姿态,尽量使身体的每一个部位的动作谐

和配合,并且要学会应用跑步中产生的支撑反作用力与惯性来推动自身的前进,使自己达到跑得稳又快的效果。”

为了确保运动时身体安全,何国良和朋友买了心率手环,常常关注自己的心率变化。何国良说,跑友们要知道自己可以承受的心率区间,否则超过了就会引起心悸、头晕。“很多越野新手因为不明确自己的心率范围,在越野攀升的过程中很容易盲目快速地攀爬,直到心率爆表,感觉喘不上气,头晕目眩,眼前发黑等,这时一定要让自己的心率降下来一点,等到合适的范围再继续。对于入门级跑者,越野跑的频率控制在每周一次为宜。”

另外,何国良还想提醒大家,出发前要携带充足的水和食物,最好是高热量、高能量的,以满足迷路和受伤时所需要的基本补充。在运动中,要周期性地补水和进食,饮用纯净水和功能饮料都可以,后者含有更多的电解质、盐和糖分。同时,也可以食用能量棒和干果。

