

# 体育老师教你的运动恢复方法竟然是错的？ 剧烈运动之后的“放松小技巧”要记牢

本报综合报道

## 网课时间长,眼睛酸疼怎么办 不妨来踢踢毽子 这是传统好运动

本报记者 王品燚

“孩子总是喊眼睛疼,我想可能是网课时间长了,眼睛得不到休息。”杭州钱塘新区五年级学生张宁宁的妈妈有些无奈,“孩子除了网课,还有作业,课余时间还要玩玩手机,虽说时间上有所控制,但还是觉得孩子有些辛苦。”

但这已经是老黄历了。“3月初,学校的体育老师发来一些‘护眼小妙招’,让孩子可以跟着进行一些运动缓解眼疲劳。”令张妈妈感到惊奇的是,孩子最喜欢竟然是踢毽子,“我也没想到我们小时候的运动还有这样的作用。”

想出用踢毽子的方法缓解眼睛疲劳的是杭州学林小学的体育老师王玉。“我虽然没有长期上网课的经历,但缓解疲劳的方法都大同小异。”王玉告诉记者,踢毽子时,眼球能够不停地上下运动,使双眼能够放松、收缩,可以改善睫状肌的紧张状态,而眼外肌也可以不断地活动,促进眼球组织的血液循环,消除眼睛疲劳,改善视力。

“踢毽子看似只有腿部在运动,事实上联动了全身大部分的肌肉和关节,不仅能够缓解眼疲劳,更能让学生们在久坐之后舒缓筋骨。”王玉表示,特别是低年段的学生多踢毽子,还能提高平衡能力,可谓一举多得。

不过毕竟是一项在家中进行的运动,也有需要注意的地方。“首选阳台或者走廊等较为宽敞的地方,如果能在室外进行最好,可以避免磕绊。”王玉直言,其次在鞋、裤等穿着上也要注意,“运动时一定要穿运动鞋和运动裤,一是比较宽松适合运动,二是可以减少噪音不影响邻居。”



“不要弯下腰或者蹲下,要站直慢走一段,呼吸才更容易平顺。”相信大多数人从小到大做完高强度运动,体育老师都会这样说一句。

然而,据美国纽约大学运动生理学家罗德·金的研究称,剧烈运动后双手撑膝盖然后弯腰的放松方式,才更容易让人呼吸恢复平顺。

体育老师们唠叨了十几年的“放松小技巧”真的错了吗?科学给出了解释。



### 站立还是弯腰? 两种放松区别在哪

按照运动生理学专家罗德·金博士的研究结果,当人体在运动后处于直立的伸展状态时,呼吸会变得“低效”,导致运动者的呼吸恢复速度变慢,肌肉放松程度也减慢。

“当人体保持直立,双手放在头上的时候,你的背部会变得僵硬,使你的肺进入一种过度膨胀的状态。”金博士解释道,“你的肺会快速涨得像一个气球,不断地向里面填充空气。然后,当体内充满了气体,氧气自然得不到有效交换。”

相反,当人体保持双手

撑膝盖的弯腰状态时,横隔膜反而处在了一个更好发挥作用的位置,“弯腰的姿势反而造成胸腔横隔膜(包含了心脏和肺)附近的肌肉变得更加放松,使身体进入一种更加高效的氧气循环状态。”

正因为这些动作在生理上的差别,当非运动情况下呼吸出现问题,这个动作也同样适用——向前倾斜,将胳膊撑在膝盖上逐步恢复呼吸。所以把双手置于膝盖还可以让身体更快走出紧张状态,促使呼吸趋于平缓。

### 实验论证弯腰放松的可行性

一个在2019年发表于《美国校园运动医学》期刊的研究报告也证明了弯腰呼吸的效果确实好于直立。

这个实验找到了20位NCAA的高校女足运动员,要求她们以70%的最高心率完成热身跑之后,以两种方式放松3分钟;然后再以90%到95%的最高心率完成4分钟的间歇跑训练之后,要求她们再以两种方式分别休息3分钟。

通过包括心跳和呼吸频

率在内的生理数据显示,手撑膝盖弯腰放松的恢复方式能够更好地让心率恢复到平静状态。

汉密尔顿教练承认,如何休息和放松,每个人的方式不一样,而且两种姿势的优劣也依旧处在争论之中。“虽然实验样本不大,但是数据不会骗人。下一次做完高强度运动,你可以尝试用两种方式进行缓解和放松,只有亲自尝试才能得到最佳答案。”

## 崴脚切莫大意 久伤不愈堪忧 8字处理方针谨记在心

想必大家在日常都有这样的经验,走路或运动时一个不小心崴了脚,一般就回家抹点红花油揉搓一下。事实上,崴脚要严肃处理,因为其带来的损伤不亚于骨折。

近日,海宁市民陆先生脚踝红肿明显,一瘸一拐来到海宁富春骨伤医院就诊。检查显示,陆先生左踝距腓骨前韧带距骨止点撕裂等多处韧带撕裂,还伴有大量积液。这样严重的症状,到底是怎么形成的呢?

询问后得知,患者左侧脚踝扭伤至今已有半年之久,当时是一场篮球赛上不小心崴了脚。因当即进行了检查,确定未骨折,便回家用红花油简单处理了一下。谁曾想到症状愈演愈烈,直到最近他再次扭伤。

“正是因为当时陆先生没有接受正规的治疗,才导致了撕裂韧带愈合不良,进而产生踝关节不稳定。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师邱小明介绍,没发生骨折只是说明骨头没有损伤,并不代表软组织没有损伤。

崴脚之后该怎么办?邱小明表示:休息、冰敷、加压、抬高——这8字方针要谨记。“休息是让受伤部位静止不动,减少进一步损伤;冰敷的作用则是让受伤部位温度降低,减轻炎症反应和肌肉痉挛;加压是指使用弹性绷带包裹受伤的踝关节,适当加压以减轻肿胀;抬高则是为了增加静脉淋巴回流,减轻肿胀,促进恢复。”

那么崴脚之后能用“红花油”“膏药”吗?邱小明表示,受伤当天不宜用红花油等中药类外敷药,但可以用扶他林等西药类外敷药。“红花油等中药类外敷药的主要作用是活血化瘀,然而崴脚后48小时以内,皮下淤血正在渗出,炎症反应正在发生,这时如果用红花油就会加重出血和肿胀。西药类外敷药的作用是抑制疼痛物质产生,起到消炎镇痛,可以用于受伤当天以及后期。”

“不过,情况严重的话,建议尽快前往医院就诊。”邱小明叮嘱市民,比起学会应急处理,更重要的是预防崴脚。因此,邱小明建议大家尽量穿合脚的鞋子走平坦的路,平时走路也要集中注意力,不要低头看手机,“运动时要选择适合自己的运动装备,且提前热身,特别是踝关节一定要进行充分的拉伸。” (通讯员 小丰)