夏季迎来健身高峰，力度过猛易得“横纹肌溶解症”

专家提醒健身时千万不要犯这些错误

见习记者 李笑莹

每年夏天都是健身的高峰期，为了展示美好身材，大家纷纷加入运动大军。但有人急于求成，锻炼时过于追求强度，忽视了自己身体的承受能力，最终导致患上横纹肌溶解症。如今正值盛夏，如何预防、正确对待这种“运动病”，清波健身教练肖梦娜给出了一些建议。

本打算练肌肉，却“练”进医院

今年23岁的王宇刚刚开始健身，为了追求效率，在最短的时间内练出肌肉线条，前两天他在跑步机和自行车上锻炼了近2个小时。本以为如此辛苦锻炼，一定能达到让自己满意的成果，但却不如人意。当天锻炼之后，王宇就感觉下肢酸痛无力，起初以为只是锻炼之后普通的身体劳累，休息之后就能缓解，可是第二天起床酸痛感反而加剧，连正常走路都成了问题，还出现了酱色尿症状。王宇不敢马虎，急忙到医院就医，被确诊为横纹肌溶解症。

为什么锻炼身体反倒把自己“练”成了肌肉溶解？肖梦娜介绍，“短时间内高强度、大运动量的肌肉运动使体内横纹肌细胞发生破坏，释放内容物至细胞外液及血液循环中，产生的大量肌红蛋白损伤肾小球及肾小管，便造成了运动性横纹肌溶解症。”肖梦娜补充道，“这不仅会导致肌肉疼痛，肿胀，往往还会全身乏力、发热。”

横纹肌溶解症的危害往往不止于此。“横纹肌溶解症能使肌肉产生有毒物质，严重时患者会患上急性肾衰竭，肾功能也会受到永久性损伤。”而导致横纹肌溶解的原因也是多种多样，除了运动过量之外，酗酒、电击、创伤等都可能引起横纹肌溶解。

避免肌肉溶解，须得健身有度

既然正常锻炼后和过度锻炼导致的横纹肌溶解症一开始的表现都为肌肉酸痛，那么普通人如何区分呢？肖梦娜介绍，“运动性横纹肌溶解症的典型表现有三个特征，首先是肌肉疼痛，其次是酱色尿和全身无力，但其实有一多半的人表现并不典型，还可能表现为发热、心跳速度加快、恶心、呕吐、少尿、无尿等。普通的肌肉酸痛在适当休息之后即可缓解，但横纹肌溶解在经过一段时间之后反而酸痛感会更加强烈。如果出现以上典型表现和其他表现，一定要尽快去医院就医检查，以免病情拖延导致其他疾病。”

平时健身的人要如何避免出现横纹肌溶解的情况？肖梦娜提醒，首先是饮食上要注意补充营养，摄取优质低蛋白、维生素，减少高热量、高脂食物摄入，降低肾脏负担，及时补充水和电解质，避免热量在体内堆积；其次是注意锻炼身体需要循序渐进，根据自己的身体状况制定锻炼计划，不要急于求成，过度锻炼，避免出现体力跟不上锻炼强度，而导致横纹肌溶解症的情况。

此外，肖梦娜还提醒，天气炎热的情况下，尽量不要在室外运动，最好选择较为凉爽的时间段进行锻炼；平时运动量少的人在运动前要注意学习基本的科学运动知识，为自身打造合适的运动计划；在运动前后注意休息，尽量不要在同一项运动项目上耗费大量的时间和体力，可以与别的运动项目交叉训练。

“野生网红”滋生健身行业乱象

让肌肉保持“年轻”更利于减脂

本报综合报道

由于今年疫情的特殊情况，各大微视频平台出现了许多“野生网红”，“三天瘦腰、七天练出马甲线”“每天十分钟，半个月变女神”“5个动作，快速练就腹肌”……抖抖腰、扭扭臀的动作就可以减肥，不少健身爱好者在学习之后出现了适得其反的效果。更令人不解的是，这样的内容有的竟然有近百亿次播放，还获得了超高的转发点赞。

与此同时，美国著名健身专家詹姆斯多次发表不存在局部减脂的文章，作为多名知名影星和企业家的私人教练，詹姆斯表示，脂肪往往是身体储存的“能量”，有些人储备囤积在臀部，有些人堆积在腹部，有些人堆积在胸部。减肥没有捷径，管住嘴、迈开腿才是最正确的方法，减脂需要周期，不是稍微简单运动一下就能瘦下来，控制饮食，制造热量窗口（热量差），减肥最根本的还是能量守恒定律，确保三餐碳水化合物、蛋白质、脂肪均衡的前提下创造热量缺口才是长久坚持的根本。

詹姆斯认为，网络可以传播科学，也可以散布谣言。而所谓健身网红、达人，很多只是为了自身利益，吸粉、赚流量、卖产品、本身并没有什么专业知识，也许很多健身爱好者眼里的健身网红，恰恰却是健身圈公认的“毒瘤”。

此外，詹姆斯一直致力研究肌肉增长，他坦言，让肌肉保持“年轻”是最好的减脂方法，通过练习以及分享他的动作，从而帮助健身爱好者能够在锻炼后高效燃脂，强健体魄。具体动作如下：

仰卧抬腿

将运动带缠在膝盖稍上位置，侧卧。上身挺直，用一只手托住头部，另一只手放在体前，保持平衡。然后保持这个姿势同时像分开腿一样将一条腿向上缓慢抬起，然后换腿重复练习即可。

趴下屈膝

将运动带两端均固定在与脚踝同高的椅子或者是家具上，然后将运动带的总部固定在脚后跟上，身体趴着，两臂自然放在脸部下方。然后将小腿慢慢向臀部方向牵拉，1秒钟后慢慢放下，换腿重复即可。

左右转动

两脚分开，坐在球上，身体重心慢慢前移，用臀部、腰部的力量压住球，上体后仰，腰腹部先向右转，球随之滚动，然后再向左转，反复此动作即可。动作可以慢点，随着球的惯性做腰腹部的左右转。

轻运动更适合“夏练三伏”

本报综合报道

“冬练三九，夏练三伏”，这说明夏季运动对健康起着重要作用。这几项轻运动尤其适合“夏练三伏”。

游泳。锻炼身体，又可祛暑消夏。游泳时产生的热量迅速发散到水中，从而保持体温恒定。

玩健身球。刺激手掌第二、第三掌骨，有利于调节中枢神经功能，达到镇静怡神、健脑益智作用；使人思想集中于手上，排除各类杂念，使大脑得到放松。

钓鱼。垂钓需要脑、手、眼配合，静、意、动相助而成。不过也要注意，不要过于关注钓上多少鱼，而在养心养性。

夏天运动最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行，运动量要适度，不要过度疲劳。运动后可适当喝些盐开水，最好洗个热水澡。