

登山归来膝盖总是“嘎吱嘎吱”？ 掌握这些技巧让膝盖不再超负荷

见习记者 戴瑞晨

杭城近来气温逐渐降低,已经有了秋高气爽的趋势。越来越多健身爱好者选择以登山远眺的方式来排解心中苦闷,锻炼身体调整心情。登山不仅可以欣赏风景,还能增加肌肉力量,提高心肺功能,大幅度改善身体素质,但如果长期登山或者没有掌握好运动技巧,膝关节可能会受到不小的损伤。

近来已经有不少运动爱好者在社交媒体上求助,登山之后导致膝盖受损,平时走路没有什么问题,可一旦跑起来、下蹲、走楼梯或坐矮凳子时,膝关节就会明显感到不适,就这一问题记者采访了中国登山协会委员张睿老师,请他给登山爱好者们提供了几个保护膝关节的小技巧。

制定登山计划 拒绝“暴饮暴食”

很多健身爱好者属于心血来潮,可能之前没有登山健身的习惯,突然想登山就挑战高难度,这样就会给身体造成很大的负荷,张睿认为,一定要根据个人身体状况制定一份合理的登山计划,尤其是初学者,千万要杜绝盲目追求长距离,高强度的登山,所谓“上山容易,下山难”,可能在上山时身体并没有强烈的不适,甚至

认为自己可以挑战更高的山峰,但当下山时,膝盖就已经开始出现疼痛感。对于已经患有膝关节伤病的运动爱好者,登山徒步之后,下山尽量选择坐缆车,减少膝关节的压力。

除此之外,登山装备也十分关键,沉重的背包会增加膝关节的负重,背包的重量一定不能超过自身体重的1/3,轻装上阵一定

是最好的选择,舒适的登山鞋对足弓具有良好的支撑作用,有助于保持步伐的稳定。当然,如果有护膝就最好不过了,在秋冬季节既能起到保暖的作用,还能减震减少膝关节所受到的外力冲击。专业的长途登山需要备好登山杖,最好是双杖,尤其是在下坡路段,登山杖可以给膝关节至少降低1/4的压力。

登山走路有技巧 适当休息别逞能

和所有的运动一样,登山也不能忽视提前热身,充分的热身可以让关节、肌肉、韧带得到拉伸,有效地避免软组织损伤。“登山时尽量选择平整的路面行走,崎岖多石的路面会让膝盖扭转频率加剧,磨损程度上升。”张睿认为,登山过程中建议走S形曲线,而不是直上直下的路线,迈步一定要有节奏和弹性,抬脚落地保持轻快,步幅不要太大,步

频也不要太快,攀登时腿要找准支撑点,利用肌肉带动身体向上。下坡时尽量不要奔跑,重心向后膝盖微弯曲,脚向外侧用力。

掌握了一定的技巧并不代表就能变成登山达人,运动爱好者们还是需要途中适当休息,持续长时间的攀登对膝关节的磨损最严重,建议登20分钟休息五分钟,停下来欣赏沿途风景,及时补充水分与能

量。登山结束之后,应尽早回去休息,抬高双下肢,减少静脉血液回流阻力,避免久坐、长时间吹风,及时更换干爽的衣服,让膝盖处于温暖的环境。一旦出现了膝关节疼痛、肿胀等不适情况,需要及时采取热敷,涂抹活血化瘀的中药药酒,严重者建议去正规医院骨科就诊物理查体,膝关节核磁共振检查,明确半月板、韧带有无损伤,并进行专业的治疗。

>>>新闻助读

新手登山必备装备 之不可忽视的小物件

1. 拖鞋:到达山屋或营地时可换穿。
2. 垃圾袋:环保山林不要留下垃圾之外,还能充当防水袋。
3. 卫生用品:卫生纸、卫生棉等私人用品。
4. 环保餐具:若有野炊的行程,一定要带环保餐具。
5. 瑞士刀(选配):多种功能,经常会用到。
6. 个人防护用药,如绷带、酒精、云南白药等,以备突发受伤时使用。

一天喝10瓶饮料 突然两腿发软进了ICU 专家建议运动过后切勿过多饮用碳酸饮料

“医生,快点!我同学在去食堂的路上突然走不了路了!”不久前的一个清晨,大三男生小王在同学的搀扶下到了杭州市西溪医院急诊科。

值班医生邱志磊闻声出门迎接,发现小王已瘫坐在椅子上,邱医师快速评估小王身体状况后,将他接到抢救室查体:双下肢肌力1级、意识清楚、床边心电图提示Q-T间期延长,再结合询问出的病史,初步诊断为低钾血症。得知自己的病情后,小王也很疑惑,为什么突然就不会走路

了呢?为什么会突然低钾?邱医师根据他的病史做出了解答:小王有个坏习惯,平时很少喝水,渴了就喝冰镇碳酸饮料,特别是近期天气热、出汗多,运动后他更是每天少则4、5瓶,多则10瓶饮料。

邱志磊说,天气炎热大量出汗会使体内钾离子随汗液排出而丢失,若饮用大量含糖高的碳酸饮料,导致体内血糖浓度增加,此时机体会分泌胰岛素促进葡萄糖进入细胞内进行利用,在进入细胞过程中,根据细胞膜物质转运

机理,钾离子会跟葡萄糖一起进入细胞内,所以导致血钾降低。如果葡萄糖摄入过多或者浓度过高,可引起低血钾,或是加重低钾血症。

小王入院时已是重度低钾血症,如果救治不及时,随时可引起呼吸肌麻痹而呼吸衰竭、心肌无力而骤停。更不让人省心的是,这几天杭州市西溪医院已连续接诊了3位像小王这样情况的缺钾患者。

ICU兼急诊科主任张思泉说,引发缺钾症状的原因比较复杂,

牵涉的原因较多,有的病人是因为过量喝碳酸饮料再加上偏食而引起缺钾。缺钾的患者一般会出现腹泻、四肢无力、周期性麻痹等症状,严重时还可能会导致神志不清、休克等。

因此,张思泉建议,为防缺钾,平时应均衡饮食,多吃蔬菜、水果。运动过后,因出汗过多也会出现低钾症状,这时候,应及时补充电解质,可以喝点粥等补充能量,切忌不要喝太多碳酸饮料,从而避免加重低钾症状。

(通讯员 曹韵洁 何丽娜)