

一跑步就“岔气”？

问题或许出在饮食、热身、呼吸“三大件”上

见习记者 董艳

“

当跑步成为一种时尚,当朋友圈都在晒帅气的跑步“圆形地图”,是不是仍然有一千个理由,让你放弃跑步?

对很多新手跑友来说,“岔气”(或称一侧疼痛)就是其中一个容易让人退缩的理由。刚下定决心,准备一跑解千愁,无奈还没跑几步,肚子便一阵刺痛。此时只能停下来,一直慢走,直到疼痛消失。这种疼痛常常出现在右下腹,很多新手跑友会因为惊慌而放弃跑步,甚至不少多年坚持跑步的人也会中招。

”



什么情况容易导致“岔气”的发生?

岔气又称“运动性短暂腹痛”,当剧烈运动时,人体所有器官、肌肉都被动员起来,投入紧张的工作。但其中,肺比较“懒”,上级通知它必须立刻吸入大量空气来匹配运动时的供氧,可它却无动于衷,仍然采用原来的工作步调。于是,一旁的督工交感神经就恼火了,只好催促负责呼吸的肌肉:“快点干活儿!”

人体最主要的呼吸肌是肋间肌和膈肌。有时,交感神经催促得太急,呼吸肌就会因为太过紧张而发生痉挛。目前供职于杭州贝斯特健身中心的资深教练杨磊介绍,当肋间肌痉挛时,两侧肋骨就会发痛;当膈肌发生痉挛时,肋骨的底

端就会疼痛。

虽然目前运动界还没有关于“岔气”原因的明确解释,但在实践中,以下几个说法,颇受健身运动人士的认同。

首先,很多资深运动人士都表示,“岔气”与我们运动之前的饮食密切相关。杨磊认为,刚刚吃完东西,胃和肠道开始蠕动,进行消化吸收,流入膈肌的血液就会减少。此时跑步较易引起痉挛,同时由于胃肠系膜被过分牵拉,会造成腹部疼痛。另也有研究报告指出,在运动前和运动中,饮用复原果汁和高碳水化合物、高渗透压(浓度指标)饮料,也会诱发“岔气”。

其次,没有进行充分的热身就开始跑步,也很容易引发“岔气”。“松弛的身体一下子进入紧张状态,容易引起膈肌的突然收缩,导致腹部某些器官的机能紊乱,造成局部疼痛。”杨磊建议,跑前一定要认真热身,“简单说来,‘岔气’就是因为肌肉扛不住这么大的压力,随着运动水平的提高,‘岔气’出现的几率也将越来越小。”

一些研究显示,短促的呼吸更容易引起“岔气”,“这是因为短促呼吸时,膈肌一直在轻微地上升和下落,处于紧张状态下的膈肌无法得到休息和放松,‘小脾气’一上来,就会罢工,引发‘岔气’。”杨磊说。

学会“韵律呼吸法”
让你远离跑步岔气,避免受伤

本报综合报道

研究发现,当人们跑步脚部着地时,身体受到的冲击相当于其体重的两到三倍,并且在开始呼气时脚触地,冲击力将达到峰值。如果开始呼气时的着地脚始终不变,身体一侧便一直处于承压状态,会增加受伤风险,也易导致岔气。韵律呼吸法要求呼气时左右脚轮流落地,从而分散身体压力。

◎学会腹式呼吸法

首先,学习韵律呼吸法之前要先学会掌控自己的肚子——也就是用胸腔的横膈膜控制自己的呼吸,俗称腹式呼吸。吸气时,横膈膜向下扩张,肋间肌收缩使肋骨间隔扩大,肺部得以扩张并容纳大量的空气,从而为身体输送更多氧气。

◎形成固定跑步模式

大部分跑者的呼吸节奏是“两步一呼、两步一吸”,或者是“三步一呼、三步一吸”,这就意味着每次落地时,都是同一条腿,其实这就是提高受伤风险的重要因素。如果要将“韵律呼吸法”具象化,那么可以将它称为“5步呼吸法”或者“3-2呼吸法”——吸气三步,呼气两步。

大家可以先平躺在地上进行练习和适应:首先要平躺,保持膝盖弯曲,双脚平着地,将手放在腹部,确保你在进行腹式呼吸。之后用鼻子吸气,然后用嘴巴呼气,心中默念“吸、2、3,呼、2;吸、2、3,呼、2”,训练中要注意呼吸的连贯性。适应这个节奏后,就可以站起来进行小步走模拟。有一点需要注意的是,在练习这种呼吸方式的最初阶段,不要听音乐,因为那样会打乱你呼吸的节奏。

发生了“岔气”该怎么办?

针对容易引发“岔气”的三种原因,我们为大家整理了对应的解决方法。

进食后,最好隔1-2小时以上再去跑步,这样可以减少肠胃负担。当然也不能在跑前吃太饱,否则需要休息更久。同时,运动前和运动中,也尽量不要饮用复原果汁和高碳水化合物、高渗透压饮料。

跑前一定要做热身动作。开跑时,可以先小慢跑一段,再进入正常跑状态。这样能够使呼吸肌逐渐适应较快频率的收缩,避免引

起痉挛。

最后要注意呼吸节奏。跑步时需要加深呼吸,吸气慢而深,然后用力向外呼出,这样可以吸入大量空气,满足运动时对氧气的需求,并使呼吸肌放松。此外,呼吸节奏也很重要,注意适当控制呼吸频率,与跑步动作配合。另外,要保持跑姿尽量正确,收腹挺直身体,弯腰跑步容易刺激连接腹部的神经,从而让腹部更加疼痛。

如果在跑步时“岔气”,你需要先冷静,同时

停止运动或大幅度减缓运动速度。弯腰,用手按住疼痛的部位,缓慢进行深呼吸。这个过程需要你有一些耐心,不要着急,慢慢地等呼吸肌放松下来。事实上,如果你跑步时经常出现“岔气”情况,那就先不要追求配速,先把呼吸节奏练好,这样后面才会跑得越来越轻松。当然,如果按照以上步骤,你的“岔气”疼痛感仍然没有好转或者出现了加剧的现象,为了安全,请你立刻求医治疗。