

忽视免疫力“开窗期”，运动或适得其反

本报记者 申屠品君

人们常说,体质比较差的人就去外面多跑跑步,锻炼锻炼身体,体质变好了,也就不容易感冒。可来自杭州的小邵却有着不同的经历。近日,平时不太爱运动的小邵希望通过跑步的方式减重,跑了一周左右,小邵却因得了感冒而打乱了他的计划。去了医院,才得知这与跑步后自身免疫力下降有关。对此,记者采访了乐刻运动杭州迎春小区店资深教练郑文,他告诉记者,小邵是遇到了免疫力“开窗期”现象。

不少人长跑后易感冒

有很多跑者,尤其是对跑步痴迷成瘾,跑量很大的跑者可能有过这样的体验:虽然几乎天天跑,但是每每到换季的时候,还是会出现流涕、喉咙发炎、咳嗽甚至是四肢酸痛乏力或是发热等感冒症状,这其实就与跑步前后免疫力的变化有关。

研究表明,进行耐力运动的人群在某些传染病流行时的染病率要比普通人更高。其中耐力运动员更容易发生上呼吸道感染。数据表明,在耐力运动员结束一次运动量(长跑训练往往在10公里以上,比赛则基本以马拉松为主)之后,患上上呼吸道感染的几率是常人的2-6倍。而上呼吸道感染作为我们日常最常见的病之一,能较清晰地反映我们身体免疫力强弱的变化。

如何应对免疫力“开窗期”?

身为跑者,拥有强健的免疫系统非常重要,所以一方面要注意感受身体变化,调整运动强度;另一方面则要加强对身体免疫系统的保护。

“首先要做到保证饮食,均衡营养。”郑文表示,谷氨酰胺是免疫系统的重要燃料之一,应及时补充禽蛋奶类制品以及米面等富含谷氨酰胺的食品,让免疫系统“精力充沛”。同时,要适量摄入铁、钙、磷、锌等微量元素,不但营养均衡,对提高免疫力也非常有帮助。“很多减肥人士喜欢节食,但这样其实是不科学的做法,身体免疫力会显著下降,更易患上感冒。”

另外,大家应注意保持充足的睡眠,避免过度劳累。一方面,人体的免疫细胞(淋巴细胞、白细胞等)的增殖数量和活性会因缺乏睡眠而大大降

在长跑后,身体大部分能量会被消耗,造成暂时性的能量短缺,此时身体会优先保证呼吸系统、血液循环系统等维持生命的基础系统的功能。“这样一来,免疫系统、消化系统等对于维持生命来说没那么重要的系统,能量供给自然就会减少,从而进入免疫力的‘开窗期’。这也是为什么很多人跑完步后没胃口,且容易感冒的原因。”郑文说。

除消耗能量外,运动导致的肌肉损伤,会引发轻微炎症反应,身体自我修复的过程,让免疫系统的“工作压力”增加,在病毒入侵时,也就分身乏术了。另一方面,长跑结束后,一般会流很多汗,热量散发,人体体温下降,也更容易着凉。

低;另一方面,运动中产生的细微肌肉细胞损伤,也需要在睡眠中恢复,否则受损细胞易诱发炎症反应,使免疫系统的负担加重。

郑文还补充道,大家也要根据自己的情况制定合理的锻炼计划。“一个好的训练计划应该包含高强度训练、轻松跑和休息日。足够的休息,才能使身体快速恢复,让身体逐渐适应训练,并且避免受伤。”郑文表示,大家应循序渐进,在身体适应了初始运动强度一段时间后,再逐渐增加运动量。如能保证一周内做2-3次的规律训练,坚持下去,变偶尔健身为长期运动,抵抗力将会慢慢提升。“当然,在运动结束之后要做好身体的保暖工作,远离感冒,毕竟身体才是革命的本钱。”

如何避免跑步时岔气

本报综合报道

许多跑者应该都有过这样的经历:“打败我的不是距离或配速,而是岔气。”

跑步岔气是跑者们跑步时最常见的现象。当发生岔气时,往往会因为疼痛难忍而选择停止跑步,结果还没跑出去一公里,就因为岔气而结束了。

那么,跑步时为什么会岔气?著名运动医学医生乔丹·迈兹尔研究后认为,引起岔气最可能的原因是膈肌痉挛。膈肌位于横膈膜(胸腔和腹腔之间),决定了跑步时的呼吸状态。吸气时,膈肌收缩,使横膈膜下降,加大了胸腔体积,从而吸入更多空气;呼气时,膈肌放松,横膈膜上升,加速了肺部气体排出。跑者在跑步时岔气的原因就是因为膈肌承受压力过重而产生了疲劳或抽筋。

那跑步爱好者又应当如何避免发生这种情况呢?乔丹·迈兹尔认为通过以下4种方式可以有效避免:

加强核心力量

核心力量虽然没有直接参与跑步,但强有力的核心力量可以为下肢发力创造稳定的动作支点和良好的躯干支撑。若核心力量较差不仅会

引起岔气,还会使躯干来回晃动,损失动能。每周进行3次,每次10分钟的核心力量训练来加强膈肌力量,减少岔气的发生频率。

跑前有选择地吃

跑前如何吃东西是一门学问。当你开始跑步时,确定体内的食物已经完全消化。跑前1-2小时要尽量避免吃高脂肪和富含粗纤维的食物。这样才能有效地降低因跑步而引发的岔气风险。

做好跑前热身运动

跑步时若直接进入高强度的训练状态会导致膈肌的缺氧,从而引发膈肌痉挛。跑前先做好热身运动,接着用2-3分钟的快步走,逐渐过渡到轻松跑,然后再提高到你预定的配速是最佳方法。

加大呼吸深度

跑步时的呼吸状态因保持深吸气与深呼气,尤其是深呼气,深呼吸能够提供足够的氧气供给膈肌,可以帮助减少岔气的发生。

此外,乔丹·迈兹尔表示,如果真的发生岔气,应该渐渐降低跑步配速,并持续按压发生疼痛的部位,一段时间后就能得到有效地缓解。

