

心血来潮做“大剂量”运动 小心患上横纹肌溶解症

本报记者 高玲玲



“

春天是运动“旺季”，杭州的吴女士前段时间办了一张健身卡，为尽快减掉冬天积蓄的脂肪，周末两天都耗在健身房里。第一天，经过一整天的训练，吴女士感觉腿很酸，但起初她并不在意，“以为是长久不运动导致的肌肉酸痛，所以第二天又去了健身房。”没想到，这次训练结束，次日早上，吴女士发现自己肌肉酸痛的症状加重，而且小便呈棕色，见此情景，吴女士马上去医院，被诊断为横纹肌溶解症，目前在肾内科住院治疗。

无独有偶，杭州19岁的小范也急于在夏天前减掉自己一身的“赘肉”，连续两天做了200个深蹲后，由于四肢无力，小便变成浓茶色而去医院就诊，检查结果显示小范的肌酸激酶竟然高达150010U/L，是正常人的800多倍。同时还出现肝功能、肾功能受损和尿蛋白阳性，也被医生确诊患上横纹肌溶解症。

”

是什么导致横纹肌溶解症？

“横纹肌，又称作骨骼肌，分布在我们全身上下，如四肢、胸部、腰部、面部等，总数超过600块，几乎占了体重的40%。”宜昌市第一人民医院肾内科医生郭晓锋介绍，“横纹肌溶解症又被称为肌球蛋白尿症，并不是肌肉真的‘溶解’了，而是由一些因素导致横纹肌遭到破坏，肌酸激酶、肌红蛋白等细胞内成分进

入血液循环，引起了身体内环境的紊乱。”

导致横纹肌溶解症的因素有很多，比如肌肉过度活动、人体较长时间处于极端温度、服用了药物或毒物等。对于普通人来说，过度运动是引起横纹肌溶解症的首要病因，占比高达72.6%，患者主要为青壮年，既往均无基础疾病。

出现以下症状要及时就医

“横纹肌溶解时，肌细胞内大量的肌红蛋白进入血液循环，肾小管内肌红蛋白浓度上升，容易堵塞损伤肾小管，使肾小球滤过受阻，从而导致急性肾衰竭。有大约三分之一的横纹肌溶解症会发生急性肾损伤。”郭晓锋说。所以，一旦出现类似横纹肌溶解症症状，一定要及时就医。

那可以通过哪些症状来判断是否患上横纹肌溶解症呢？一是运动后腿部出现按压痛。一般运动后出现

一些疼痛，正常运动后是轻度肌肉酸痛，按压肌肉不会有痛感。如果运动后按压腿部肌肉，感觉特别痛，一定要引起重视。二是运动后乏力。正常情况下，人在运动后经过休息会变得精神奕奕，但如果运动过量则使人感觉乏力、疲倦。三是小便变色。小便颜色改变，这是横纹肌溶解症典型症状。正常的小便颜色是清澈，稍微有点黄，如果尿液像浓茶、酱油一样的颜色，说明你可能已患上横纹肌溶解症。

新手运动要量力而为

运动有益健康，但前提是要量力而为。“很多健身计划都给大家规定运动量和运动标准，其实每个人的体质不同，还是要以个人感受为主。”郭晓锋说，“在进行长跑、动感单车、深蹲等运动时要尤其注意，稍不注意就会引发肌肉损伤。”

郭晓锋补充道，在运动健身时，大家要循序渐进。尤其在春天，很多人经历了一个冬天的“蛰伏”，身

体的各项运动机能都有所下降，这个时候应根据自己的身体状况进行一些合理的运动安排，不能过于着急做一些“大剂量”的运动；尽量避免在极端恶劣环境中运动，比如避免在高温、闷热的天气条件下进行马拉松、长距离负重越野等；运动前、中、后，要注意补充足够水分和电解质，如果发现类似“横纹肌溶解症”的症状，要及时治疗。

“小白”心急健身易受伤

小运动量让身体“苏醒”

本报综合报道

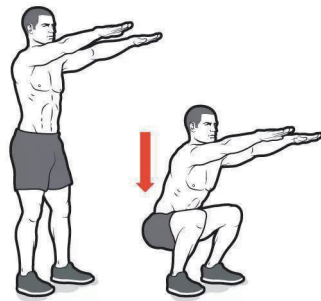
春天是个适合运动的季节，但新手“上路”，更需要缓慢“起步”，让身体慢慢醒来。

对于一些运动零基础的人来说，一想到健身运动，他们脑海中闪现的就是各种器械、哑铃及各种训练方式辅助道具。然而，实际上健身入门只需要掌握三个动作，就能起到很好的锻炼作用。

下蹲动作

关于腿部练习，这是最有效的动作，也是日后很多下肢参与动作的基础，把空蹲练好之后，其他动作只是在空蹲基础上进行重量（阻力）的变化，或者姿势的变化。

需要注意的是，尽管只是一个简单的下蹲动作，但做错了也会对关节产生很大伤害。下蹲过程中，膝盖应该处于稳定状态，不能“扭动”。比如在下蹲到站起的过程中，膝盖如果向内夹着，则有可能是因为动作掌握不够熟练，或腿部肌肉力量不足，这种情况下可以选择扶着一个物体进行下蹲，分担一些重量，保证动作正确、安全。

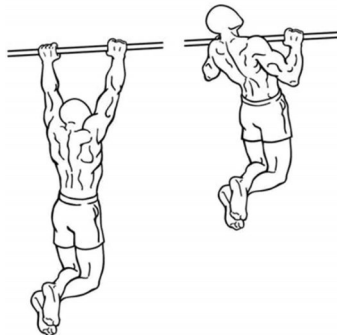


引体向上

引体向上基本可以锻炼到背部大部分肌肉群，很多人在进行引体向上后背部肌肉群得到大幅度改善。

进行引体向上时，正反手都可以练习，只是侧重不同。正手难度最大，但对背部肌肉群刺激也最好；反手则能够让手臂尤其是肱二头肌得到很好的锻炼。

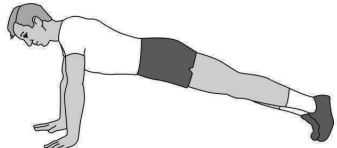
引体向上过程中，一般把身体拉起的过程叫做发力阶段，该阶段可以做得稍微快一些。下放身体阶段尽量不要任由身体“自由落体”，这样很容易出现肌肉拉伤，应尽量慢一些，让肌肉控制身体下放的速度，这样对于肌肉锻炼效果更好。



俯卧撑

俯卧撑在俯卧地面撑起身体的时候，脊柱要“直”，标准的俯卧撑可以锻炼到腹直肌（腹肌）以及前锯肌，提升核心稳定性。

俯卧撑整个过程可以简单地理解为胳膊的屈伸，在屈伸过程中肱三头肌、胸大肌会得到充分的锻炼。胳膊没有力量以及体重过大的人很难把俯卧撑做标准，这里可以采用跪式（跪姿）俯卧撑，也就是下半身跪在垫子上，这样可以减少大部分的身体阻力。



刚开始锻炼时，可以选择自己喜欢的运动开始，增加趣味性。另外，也可以在锻炼前为自己设定一个小目标，在后续运动过程中，根据自己的体质来调整运动量。如果感到无力，则需要赶快停下来，毕竟过量的运动反而会对身体造成伤害。