

一跑步就肚子疼？为什么跑步老岔气？ 你只需要做这些，就能缓解！

本报记者 陈素琴

“

天气回暖,跑步健身的市民越来越多。不过,很多人都遇到过这样的情况,难得去跑步锻炼一下,结果没跑多远,就开始感觉到腹部有点痛,不得不停下来休息。这到底是怎么回事?又应该如何应对?

“妇女节淘宝搞活动,我刚入手了新的运动装备。你看,一套粉色的,一套白色的,我还搭配了运动水壶和发带。前段时间一直在下雨,这几天终于天晴回暖了,我赶紧拿出来穿上去跑一圈,没想到却跑进了医院。”杭州的朱女士前往杭州市第一医院,这样和医生说。

”

一跑步就肚子痛到底怎么回事?

“不知道是不是因为中午吃太多,还是没有做好准备运动,肚子一抽一抽的,走路一碰到那个位置还有点疼。”朱女士的这种情况,经过医生诊断为腹直肌痉挛。杭州市第一医院骨科医生季成表示,腹直肌痉挛是由于局部的过度劳累、剧烈运动及局部受凉等多种原因引起的,主要用舒筋活血类药物治疗,给予局部微波治疗,加上适当按摩,让患者注意休

息,避免局部受凉及剧烈运动。经过治疗,朱女士目前疼痛的症状已消失。

实际上,跑步侧腹痛其实就是平时说的岔气,对于引起的原因现在还没有具体科学依据,但从理论上来说,因为在运动中,横膈膜的血液供血不足,导致腹部肌肉痉挛。有的说这是因为在跑步中,呼吸、跑步姿势以及速度造成的后果。主要倾向在跑步过程中横膈膜和内脏之

间的韧带反复拉伸,造成横膈膜的痉挛,由此引发岔气。

抛去这些原因,如果是病理性的肚子疼。季成建议还是到医院检查一下原因。

“有时候如果患者本身有慢性肠炎,那也会在运动到出现肚子疼。还有一些如果有泌尿系结石,在跑步的时候,小的结石可能会掉下来,引起肚子疼。所以建议平时以慢跑为主,不要剧烈运动。”

如何缓解这样的情况?

针对朱女士的情况,杭州青年会健美训练中心健身教练王文杰给出了专业建议。“经常健身的人应该都清楚,合理安排自己跑步的饮食时间是首要的。针对朱女士这样的情况,平时不跑步,心血来潮跑一下,更应该注意。”王文杰说,跑步前建议不要喝大量的水,大量的水容易造成胃痉挛,当然也要随着外界情况而变化。比如跑马拉松的跑友,在高温天气,体内电解质流失比

较快,可以半小时补一次水,但是要适量,以免造成身体的脱水。

王文杰表示,除了饮食饮水上需要注意外,针对一些不经常运动的跑友,做好热身也是非常重要的。“为什么以前上体育课,老师会让同学在热身准备时,一定要确保大家都动起来,这个就是关键。健身领域有一句通用语,运动前后要活动活动筋骨,就是告诉我们热身这个环节是不能少的。”这样才能使体内的运动组织和肌肉更好适应接下来的运动强度,让它们有个很好的适应,全身心的进入准备状态。上半身肌肉群大部分是核心肌群,加强它的力量,能够稳定身体,使跑步中不会出现摇晃的情况,同时减少痉挛的几率,增强腹部肌肉的力

量,这样也可以避免痉挛。

“其实不仅是跑步,很多运动、健身健美都是有技巧的。有时候盲目锻炼,反而适得其反。针对于短跑或者跑马来说,随着运动量增加,氧气摄入量也会增加,调节好呼吸节奏,在跑步中是非常重要的。”王文杰说,“举个很简单的例子,平时大家都会爬楼梯吧,为什么有些人爬到7楼一口气不喘,有些人就喘得厉害,这就是有没有调整好呼吸节奏,调整好呼吸节奏,有助于调整整个运动状态。”

所以,任何运动,最好循序渐进并且做好准备。相关组织、肌肉慢慢适应这样的训练后,再使运动范围变大,以此避免侧腹痛这种情况的发生。

跟着学！ 运动讲究循序渐进

本报综合报道



锻炼身体要讲究科学,运动量的增加应循序渐进,并应合理安排膳食,饭后1-2小时才可参加剧烈运动,不吃冷饮和难以消化食物。

运动前,准备活动要做得充分合理。

除了常规地从头到脚的徒手热身方式外,身体各部位的关节、肌肉、韧带也要进行充分活动。放松由慢的身体训练开始,逐渐加大运动量和强度,直至把身体调节到与激烈运动相适应的程度,再进行专项运动或比赛。

运动后,要做好放松。

第一,做到静态牵拉,牵伸运动中活动比较多的肌肉,直到感觉完全绷紧,保持15-30秒左右。静态牵伸能够放松肌肉,有助于缓解身体的僵硬和疼痛感。

第二,整理活动,一般可以通过甩胳膊、转腰、抖腿等活动促进血循环,从而使肌肉主动放松。

第三,推拿按摩,应在锻炼以后30分钟进行,开始先轻轻地推摸、揉捏、按压,同时配合局部的抖动和被动的活动,达到放松身体的效果。

