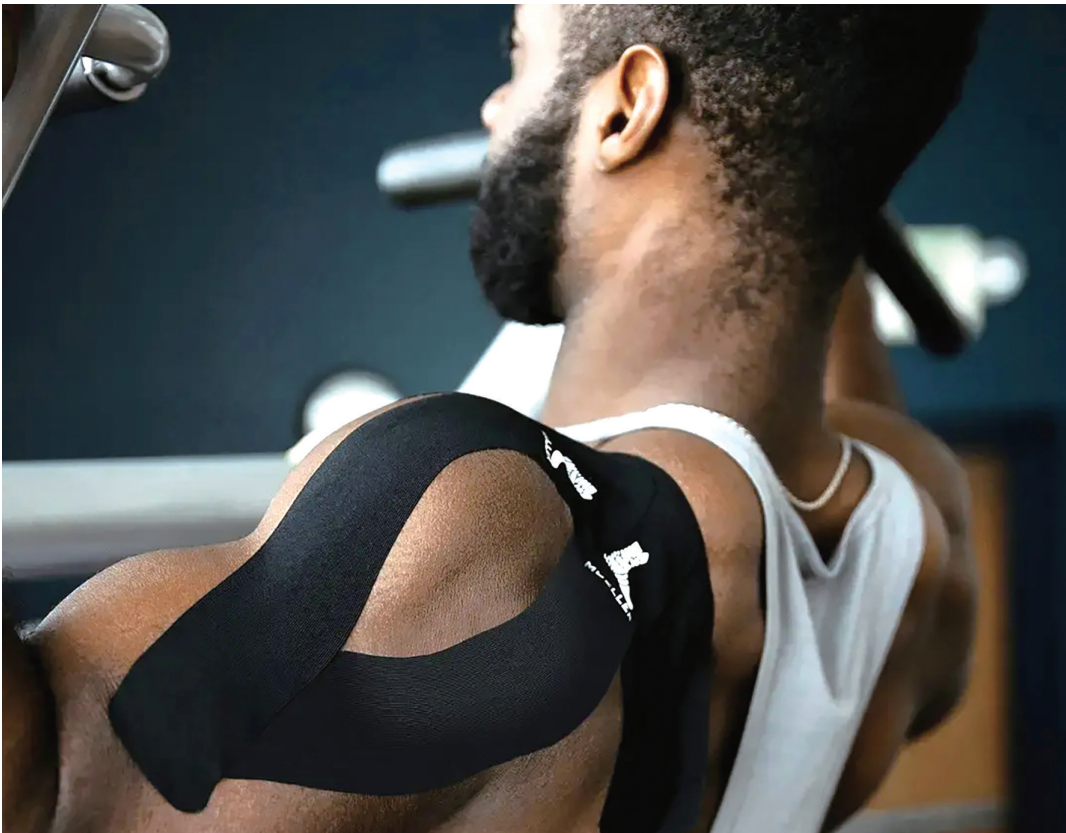


# 被称为肌肉“消炎药”，小肌贴发挥大作用

本报记者 李雨童



“

很多运动员在比赛或训练的时候,身体上都会贴上多片看起来像胶布一样的东西。这种被称作“肌贴”的“胶布”,助力运动员们在赛场上精彩表现的同时,也给不少爱好运动的小伙伴们“带了货”,让越来越多人运动时也都会上肌贴。

”

## 运动人群的“创可贴”

“肌贴看起来好像只是一块普通的胶布,但它可不是什么智商税,而是被称作‘运动人群的创可贴’。”浙江省小轮车队主教练杨云生表示,肌贴的原理就是将其贴在需要保护部位的皮肤上,通过支撑及稳定肌肉和关节,帮助肌肉进行放松或收缩,控制血液的流速或者方向,激发身体自然康复机能。

肌贴含有极富弹性的弹力纤维丝,长度随着施予的张力不同而改变,最大可产生相当于140-160%的弹性,这是其发挥治疗作

用的重要机制。通常运动康复师在使用时,拉伸幅度在25%左右。当其张力小于50%时,贴布与皮肤间的水平回缩特性会发挥作用,贴布往固定端回缩的同时会带动局部肌肉筋膜,增加皮下组织液及血液流动,达到促进动作表现及改善循环的效果。而当肌贴的张力大于50%时,肌贴与皮肤间的垂直下压特性让局部目标组织产生稳定的力量,达到局部支持、保护的效果。杨云生提醒,当拉力超过本身负荷或者裁剪过细时,肌贴的弹性就会消失,

导致失去作用。

肌贴最大的作用,可以说是肌肉的“消炎药”“止痛药”。人体局部受伤或发炎时,肌贴可以引导血液往一定的方向流动,就像是在肿胀处打开了通往不同方向的渠道,具有疏通拥塞的效果。在促进循环代谢功能的同时,也可带走受伤组织多余的热能,达到改善疼痛的目的。肌贴还可以稳定关节和肌肉,帮助放松肌肉与促进肌肉收缩,对已经变形或功能性更改的骨骼进行修正或固定,改善体态。

## 人体的“移动康复师”

肌贴并非运动员的专属,在普通人的日常生活、运动中,肌贴也可以发挥“移动的康复师”的功效。杭州A+运动俱乐部的健身教练杨伟达表示,除了运动员外,经常运动、久坐以及关节病患者等关节部位容易产生损伤的人群也适用。但肌贴的具体贴法也是很有讲究的。

杨伟达介绍道:“在使用时要将肌贴完全紧贴皮肤表面,充分利用其具有弹力拉力的特

性发挥功效。根据贴扎应用的部位不同,通常把肌贴裁剪成I、Y、X和爪型等形状,还可根据不同情况通过将几种形状进行组合来加强功效。”总体来说,I型是最常运用的肌贴形状,几乎可以满足所有贴扎需求,且易于修剪,可以支持和放松肌肉,也可以增强肌肉力量。Y型常用于面积较大区域的肌肉,可以调整肌肉张力,适合放松紧绷的肌肉。X型多用

于痛点处理,可以促进血液循环达到止痛的作用。爪型则常用于促进局部组织循环、松弛组织张力,改善组织积液滞留、消除肿胀的情况。

最后,杨伟达特别提醒,肌贴只是一种运动辅助工具,无法完全替代药物和系统治疗的作用。当发生肌体损伤时,还是要前往医院检查具体受伤情况,并谨遵医嘱进行系统、专业的康复治疗。

## 冬季跑步，5大技巧武装自己

寒流来袭,在大家进入“速冻”天气后,跑步就成了一件异常痛苦的事。不过,如果在冬季跑步时掌握这些技巧,或许就能成为你的健身收获季。

### 室内热身

当身体暴露在寒冷的环境下时,人体的肌肉、肌腱和韧带的弹力及稳定性会大幅降低,这就是冬季里运动难以到达兴奋状态,或者是容易出现损伤的重要原因。如果你准备去室外跑步,预热肌肉最简单的方法是洗个热水澡或在室内进行一些简单的全身热身运动。

### 重点“武装”手和脚

根据科学统计,冬季户外运动时,有30%的热量是从裸露的手部散失出去的。一旦当身体核心体温低于35℃时,皮肤会收缩以限制热量从身体流失,并引导血液流向内部器官。因此,在外出运动时,带上一副保暖防风的手套是最好的选择。

### 缩短步伐,降低重心

如果在装备上已经全副武装,那么能影响冬季里运动的因素只剩下跑步技术了。如果户外有雨水或者雪,就缩短步伐,在跑动中让脚尽量接触地面。与春夏季的跑步训练不同,冬季跑步的地面可能会比较湿滑,所以尽量放低重心,保证运动中身体的平稳。

### 利用风来训练

冬天,风很容易成为不速之客。该如何扬长避短,利用大自然的条件呢?最合理的方法是,刚开始时逆风而行,而在最后阶段顺风前进。这样,在跑步的最后阶段,就不会因为寒风刮过脸和身体而伤害皮肤。如果要进行长时间的跑步训练,又想达到一定的运动量。可以遵循顺风跑10分钟,转身,再逆风跑5分钟,并重复3-5组这样的方法。

### 学会多用鼻子呼吸

由于冬天室外温度过低,寒冷的空气会导致岔气,而冷空气大量进入气管和咽喉,容易引起咳嗽、气管炎、腹痛。所以,在跑步运动的开始阶段,应该用鼻呼吸,因为鼻腔内有丰富的血管,能把通过的空气温度提高一些。此外,鼻粘膜分泌液体,能提高通过的空气的湿度,还能阻挡尘埃和细菌,对呼吸道起一定的保护作用。但如果用嘴呼吸,尽量用舌头顶住上颚,减少吸入冷风的量。