# 春季运动兴致高？莫让“损友”找上门

通讯员 季 成 本报记者 陈素琴

“每到春天就会有一大批人加入健身大军，需知健身方法不当很有可能适得其反。最近，38岁的吴先生就因为健身不当，去了医院检查后，发现身体状态不如之前。杭州市第一人民医院骨科医生谢涛表示，吴先生的症状属于典型的运动损伤。”

## 运动不当适得其反？姿势不良会造成损伤

事情的缘由还要从前段时间吴先生单位进行体检说起，吴先生在体检后，报告单给他了个“下马威”：高血脂、高血压、中度脂肪肝……还没到40岁就加入了“三高人群”，当时医生告诉他，想要健康，就要“管住嘴，迈开腿”。

于是，吴先生就去办了健身卡，开始每天40分钟的动感单车课，为了达到最佳效果，他每次都把阻力调到最大，骑得很卖力。一个月下来，体重轻了十几斤。但渐渐地，他却发现，自己双腿有点无力，特别是每次上楼梯都很吃力：腿抬不起来，而且膝关节酸痛。

于是，吴先生去了杭州市第一人民医院检查，谢涛询问了吴先生的健身细节后，让他做了核磁共振。结果显示，吴先生膝关节的软骨面几乎全部磨损，医学上称为髌骨软骨软化。谢涛表示，这种情况，一般在中老年人身上才会发生，像吴先生这么年轻的，并不常见。吴先生回想起最近一个月的他每天进行“动感单车”练习，由于不当的发力方法，给膝盖带来负担，造成了损伤。

“这种运动损伤，在新手中非常常见。之前不爱运动，突然之间发力猛动，都是不可取的。”谢涛说，生活中像深蹲负重举杠铃、长时间长距离跑步、跳绳等也会引起损伤，这些运动会让膝关节承受比平时多好几倍的摩擦和重量，如果姿势不当或者不加以防护，后果严重。

## 如何避免运动损伤？切忌“胡乱动”也不必“害怕动”

运动损伤一旦形成，有些甚至是不可逆的，尤其关节软骨大面积的磨损，最后只能依靠关节置换来解决。因此要把防护做在前面，让伤病减少到最低程度。

在国家级社会指导员、杭州市健美协会秘书长傅建陈看来，运动前的准备很重要，一方面是挑选适合运动的场地。拿跑步来说，跑步前先熟悉跑道，准备适合跑步的运动鞋；另一方面，做好运动前的放松热身以及运动后的拉伸。

同时，储备一些运动损伤的急性救治知识，比如出现踝关节扭伤时，可自行冰敷止痛并固定，这时如果处理不当，反而会让小伤发展成大伤。“需要注意的是，有过运动损伤的经历后，不少人会存在误区：不敢也不愿再动，这样也是不对的。”

对于想健身的健身小白来说，运动计划要切合自己身体的实际情况，确定每周锻炼的次数。“可以先每周锻炼一次，然后根据身体状况逐渐调整到最佳状态。每个人的身体状况、每天的运动量等都是不同的。因此，在健身时，尤其是在健身房锻炼时，要量体裁衣，不要盲目模仿他人。不要同时进行难度大的动作，否则会导致受伤。”傅建陈说，而一些老年运动爱好者，哪怕膝关节软骨受到损伤，活动量还是需要保持，比如到公园里走一圈，但可以走得比平时慢一些。

傅建陈提醒，运动应尽量坚持循序渐进原则，发生运动损伤后要及早治疗，切忌“胡乱动”，但也不必“害怕动”“不再动”。

## 春季运动注意事项请查收

本报综合报道

**◎晨练时间不宜过早**

到了春季，往往天亮较早，晨练不宜太早，以免影响正常睡眠，进而影响日常工作或学习。

**◎避免在强烈阳光下运动**

春季从午时开始到傍晚是紫外线和红外线最强的时候。虽说适当的日光照射对身体有益，但过强的紫外线、红外线照射可对皮肤、眼睛造成一定的损伤。最好安排在早晨或下午4点以后。

**◎运动强度要适合**

春季人体新陈代谢加快，运动时人体能量消耗很大，因此一定要控制好运动强度。一旦出现中暑症状，应立即转移到阴凉通风的地方坐下休息，呼吸新鲜空气，适当补水。如休息后还不见好转，应立即到医院就诊。

**◎及时、适量地补充水分**

运动过程中及时补充水分相当重要，需要少量多次，运动过程中建议每隔15分钟左右饮水一次。尽量避免饮用过甜的饮料，以免增加胃肠负担。运动后也需要及时补充水分，切忌暴饮，否则会增加心脏的负担。

## 空腹锻炼可以加速减肥？适量摄入碳水化合物和水分帮助减重

本报综合报道

适当运动加合理饮食是最健康的减肥方式，但有些人认为，减肥过程中，一旦停止运动，就会“反弹”。日前，国家体育总局运动医学研究所副主任医师高璨表示，人体是一个动态平衡系统，平衡摄入与输出，所谓摄入是指饮食，输出是指基本的生命活动及刻意加入的消耗即体力活动，包括运动，一旦摄入明显高于输出，更多的能量就会转化成脂肪，通过体重的增加显现出来。

研究表明，初学者在健身一段时候后效果最明显，但停止训练通常会让训练收获归零。如果在很长一段时间内，每周都保持较高强度的训练，在降低训练水平后，依然能将身材保持得不错。即使由于某种客观原因不能长期坚持，也要抓住碎片时间进行锻炼。高璨认为，正确的健身是增肌减脂的过程，“增加肌肉的好处有很多，有一部分肥胖人群户外活动比较少，骨质疏松比较严重，通过适宜的运动，可增强肌肉的含量和骨钙的利用率，抑制和减少骨钙和肌肉中钙的‘迁移’”。

如何科学、合理、健康的减肥，高璨认为，评估运动风险很重要。尤其是对于肥胖人群，可能已经存在潜在风险，因此需要针对运动中主要动用的两大系统——肌肉骨关节系统和心肺系统，在医院进行心电图、心肺测试、肢体关节等基础检查。

“对普通人来说，不仅可以评估风险，也可以评估运动能力，从而制定科学的运动处方或减肥处方，一般以12周为1个周期。”高璨说。在执行处方的过程中发现身体素质有了明显变化后，需要重新进行全面评估，处方也会随着运动能力的提高而改良，达到新的平衡。