

“特种兵旅游”有人伤了半月板

专家提醒:注意身体给出的疲劳信号

本报记者 易龙吟



一天3万多步打卡十几个景点,近日,年轻人喜欢的“特种兵旅游”火了,这种主打紧凑、高效的旅行方式,迅速走红网络。

晚上八九点从学校出发,一天逛十几处景点、吃各种小吃,只休息3-4个小时,就又开启下一场“行军”。现在,更有视频博主加入了这一挑战的行列,有人甚至5天玩了6个省。但是,这种看起来非常高效的旅游方式,却有人因此进了医院。

日行三万步,小伙伤了半月板

什么叫“特种兵旅游”?简单来说就是假期越短,玩得越狠。贯彻这种方式的主角通常是各高校的大学生,为了不耽误学习,又能奔赴一场“诗和远方”,他们在周五晚上或是双休清晨出动,千里迢迢只为在两天内打卡十几个景点、尝遍各路小吃。

为什么“特种兵旅游”在网络上快速爆火?业内人士表示,这实际上就是时间和经济成本综合考虑后的结果。年轻人有良好的身体素质,能适应快节奏、高消耗,是这种旅游形式在他们之中走红的原因,而这种方式对旅游市场也有积极作用。

然而,“特种兵旅游”并不适合所有人。一些挑战极限式的旅行也需要体力的支撑,如

果本人无法跟上旅行的节奏,还会招致身体的“报复”,不少完成“特种兵旅游”后的人都懊悔不已,他们回家后有的病倒,有的直奔医院门诊。更值得注意的是,很多人在“特种兵旅游”时一路都在吃吃喝喝,虽然体能消耗巨大,但体重却不降反增。

小胡就是在周末旅行暴走后感到不适,前往浙江医院骨科门诊接受治疗。他表示自己自从一次周末在旅途中暴走后,就感觉双膝关节酸痛,其中右膝的症状更严重。一开始他以为是劳累所致,并未放在心上,但五一假期,同样是“特种兵旅游”爱好者的朋友到访杭州,小胡带他一天“刷完”奥体中心、六和塔、太子湾、湖滨、断桥、宝石山、西

溪等景点后,第二天早上起来竟彻底走不了路了。

副主任医师桂先革告诉记者:“像小胡这样因为‘特种兵旅游’患病的人,最近接诊了好几个。”在仔细检查身体并完成相关测试后,小胡被确诊为半月板损伤。

“如果让身体处在持续疲劳的状态,不仅容易导致膝关节和足底受伤,还可能造成肌肉拉伤、腰椎损伤等。”桂先革说,这种疲劳状态首先会对膝关节造成影响。当我们肌肉力量不足的时候,只能靠骨头支撑去完成某些动作,就会容易出现关节的损伤,譬如半月板损伤、足底筋膜炎等。其次,当肌肉已经出现“酸痛感”却没有得到充分休息时,再次运动就可能造成肌肉拉伤。

旅行中出现了不适,应如何缓解?

桂先革表示,旅游中如果已经出现了腰骶部、膝关节、足部等位置的疼痛,就要及时休息,不可以再咬牙坚持。要时刻注意身体给出的“信号”,才能避免出现不必要的损伤。“如果已经产生比较严重的运动性疲劳,可能会引发肌肉酸痛以及身体乏力等症状。单纯保持充足睡

眠已很难消除疲劳感。”此时可以考虑暂停活动,急性损伤期间可以先进行冷敷,以减少出血、减轻疼痛、缓解症状,缩短急性反应期。随后要到专业医院进行就诊,通过推拿、热敷等,使肌肉得到放松,促进乳酸代谢排出,加快疲劳消除。

此外,出行期间行走与休

息应当交替进行,回住处后增加双腿和足部的放松与休息,如用热水泡泡脚、抬高和拍打、按摩腿脚。出行后,如出现膝盖痛、反复发作的足底疼痛,应该及时就医。“避免长时间爬坡和负重锻炼。”桂先革表示,不止出行时,任何时候都需要注意这两点。

六点建议助你水中畅游

本报综合整理

游泳素有“运动之王”的美称,它能避免常规运动可能会对人体关节造成的损伤,老少皆宜。随着天气逐渐变得炎热,游泳成了人们心目中的运动首选。六个实用建议,帮助大家在水中更好地畅游。

坚持热身

每一项训练都应该从热身开始,正式下水前,做简单的热身活动,让身体提前适应运动节奏,防止受伤,而且训练的效果也能增强。

增加训练的多样性

如果每天都是相同的训练内容,日复一日,人容易变得疲倦,也会停滞不前,没有进步。多尝试新鲜的练习内容,打破一尘不变的来回,穿插几项不同的训练,挑战自己。

注重技术

评价一个人游泳是否厉害,很大取决于在水中是否高效,游起来是否顺畅。游泳和陆地运动完全不同,在水中任何缺点都会被放大。细细打磨每一个环节,全身协调配合,找到适合自己的方法。很多人都觉得自己会游泳,但不少环节都还很“糙”。如果能够提高自己的技术,不仅游起来轻松,还可以提升速度和自信心。

及时补充水分

就算在水中,也需要补充水分。运动前,运动中和运动后适量补充水分,有助于消除疲劳,延长耐力,但是补充水分要注意不要过量。

不要空腹游泳

有的人习惯空腹游泳,其实在游泳前,补充碳水和适量的糖分还是很有必要的。不仅能避免低血糖,还可以为身体提供能量。

注意防溺水

每年溺水事故高发,不少都是会游泳的人。如果是去公开水域游泳,最好结伴而行。室内游泳池,也应该选择安全措施到位、配备有救生员的泳池。