

长跑后竟然感冒了,大量运动后更易生病? 耐力运动有益提高免疫力 但切勿过量

本报记者 高玲玲



“杭州的白先生是一名长跑爱好者,经过长时间的练习,前些天参加了一次全马比赛。跑完后,多年几乎不生病的他竟然感冒了。虽然之前听说过进行强度较大的耐力运动有可能会降低人体免疫力,但这还是他第一次在运动后生病,为了弄清是否是运动造成,白先生询问了专业医生。”

浙江大学医学院附属第一医院内科主治医师朱春霞介绍,对于运动爱好者来说,适度、规律的运动与强大的免疫系统之间存在密切联系。“其实,耐力运动后数小时里血液里的免疫细胞变少了,并不意味着这些细胞不见了或者死掉了。相反,它们迁移到了身体里容易出现感染的部位。例如运动时人呼吸得更快更深,呼入感染源的机会也更多。血液中的免疫细胞在运动后数小时里降低,并不是因为免疫系统受到了抑制。相反,受运动激发,免疫细胞正在寻找其他身体部位的感染。”

那么,白先生为什么会感冒呢?跑步后,白先生满身大汗,而春夏之交风还比较凉,他并没有及时增添衣物,出汗后吹冷风,可

能是导致白先生感冒的主要原因。“此外,参与人数多,遇到比较复杂的气候环境,如果不注意防护,都有可能引起身体不适。进行耐力运动时,一定要关注自身身体状况,硬撑只会违背健康运动的要求。”朱春霞说,运动量超出自身承受范围,首先损害的是骨骼、肌肉、关节、筋膜,容易出现这些器官组织的劳损甚至出现应力性骨折。其次有可能会增加心脏负担,导致出现心肌缺血、心肌损伤。过度运动后体内肌肉中的乳酸会大量堆积,增加肾脏排泄的负担,严重的甚至会导致出现急性肾功能损伤。

朱春霞坦言,耐力运动后,人体消耗较大,要注意及时休息和补充能量来恢复身体机能。“补充

睡眠对赛后的身体恢复非常重要。在睡眠期间,身体会修复微小的肌纤维损伤、胃肠道及其有关脏器,继续合成并制造人体的能量物质,养精蓄锐。”同时,运动后的饮食对于身体恢复也很重要,耗尽的能量需要补充,受损的肌肉需要修复,流失的电解质需要补给。“应选择摄入蛋白质含量高的食物和碳水化合物。”

耐力运动有哪些项目

耐力运动项目主要包括马拉松、长跑、长距离自行车、长距离游泳和滑雪及现代体育项目铁人三项。这些项目的特点是运动持续时间长,运动中无间歇,运动强度相对较小,运动所需能量主要来源于有氧氧化,能量消耗较大。

如何预防运动岔气?

不少人在锻炼时会遇到岔气的情况,虽然不至于损伤身体,但会带来不良的运动体验。

造成岔气的原因主要有几种情况:一是剧烈运动之前准备活动不够或未做准备活动。剧烈运动时肌肉进入紧张状态,由于内脏器官惰性比较大,不能马上活动起来,无法满足肌肉活动所需要的原料和氧气,致使呼吸肌紧张而痉挛。第二,身体活动需氧量加大时,呼吸不得法。活动耗氧量加大时,只是加快呼吸频率而呼吸表浅,致使呼吸肌紧张而导致痉挛。第三,长期没有参加体育活动或天气过冷,以及大量出汗会使体内氯化钠含量降低,此时也能引起岔气。此外,举重、

推车、跳跃、攀高、搬运重物时用力过度或不当,也有可能发生岔气的情况。

运动时发生岔气不要慌,出现岔气以后,一般不要马上停下,逐渐降低运动强度慢慢地停下,等待疼痛缓解;然后把两手往上伸过头顶,两手手指交叉,手掌向上外翻,深呼吸,使机体逐渐放松;用手掌稍用力按压腹部疼痛部位,并弯腰对横膈膜进行拉伸放松;躺在床上或垫子上,反复滚动数次,可以缓解疼痛。

预防岔气,运动前饮食基本要求是“三少一高”:三少是指食物体积小、高产气食物少、食物含粗纤维少;一高是食物的热量高。这样做才能有效地减少高强度

度跑步可能引发的岔气。

最后,仍然要做好运动前热身活动。一开始就是大强度运动,也许可以节省时间,但它会形成不规律、急速的呼吸模式,会加重膈肌的缺氧,从而引发膈肌痉挛。因此,运动前做好热身运动,以5—8分钟为宜,逐渐过度到大强度运动,同时加大呼吸深度,可以帮助减少岔气的发生。如果呼吸太浅,气体在呼吸道来回进出,真正有效可供交换的气体减少,此时呼吸效率反而会降低。因为浅快的呼吸不能提供足够的氧气来供给肌肉,包括膈肌。深吸气和深呼气,尤其是深呼气,可以帮助减少岔气。

趣味性的动作 让锻炼更有心情

进入夏天,许多人想减肥减脂,塑造更健康的身体曲线,但常常又半途而废。一套难度低的、适合腹肌训练且有趣的动作会让你锻炼起来更有心情。

哑铃V字飞鸟



屈膝抬起双腿,身体保持“V”字形。一手向前平伸,另一只手持哑铃,从体侧向胸前夹紧,然后哑铃还原,持续重复该动作。每侧15个,做完一侧无休息,接着做另一侧(哑铃换手),两侧都做完为一组。

哑铃俄罗斯转体



收紧腹部肌肉,身体呈“V”字形,双手握住哑铃,左右扭转身体,注意保持下肢不动。一组做20次。

驼式拉伸



以跪姿开始,手持哑铃置于胸前。身体慢慢后仰至与地面呈45度,感受腹部的拉伸。这个动作20次为一组。

弓步蹲转体



胸前平端哑铃,站立后,一只腿向后撤,做弓步下蹲。同时,哑铃平行转向另一侧。做完一次后,换另一只腿,左右两侧加起来20次为一组。