跑马后需要进行“排酸跑”吗？

专家：不排酸，但可提高有氧运动能力

本报记者 易龙吟

“近段时间，路跑赛事较多。“排酸跑”这个名词成为跑友热议话题。某视频平台参与讨论人数突破213万。什么是排酸跑，排酸跑科学吗，长跑后的科学恢复方式又是什么？”

“耐乳酸训练”可提高有氧运动能力

排酸跑，正确的叫法应该是“耐乳酸训练”。浙江体科所全民健身中心主任薛亮告诉记者，由于马拉松是长距离长时间的跑步运动，对心肺功能包括肌肉耐力都有一定的要求，网友们所说的“排酸跑”更多的是一种赛后恢复的方式。对于一些想要晋阶的跑者来说，更重要是“耐乳酸训练”。通过训练让乳酸生成减少，机体更加耐受乳酸，同时排出乳酸的能力增强，提高身体乳酸的阈值，会显著提高有氧运动的能力，也会让你在较快配速时，跑起来更加轻松。

乳酸是什么？乳酸在运动过程中身体代谢的中间产物，由于有氧能力的不足而导致身体产生的乳酸不能快速的分解为水和二氧化碳，导致氧气供应不足（身体疲劳），从而造成大量乳酸在体内堆积。但运动结束之后，最多不超过30分钟，乳酸就清除完毕了。这些乳酸大部分会被彻底分解为水和二氧化碳并释放能量，还有一部分乳酸在肝脏重新转变成糖存储起来，这一过程专业术语称为“糖异生”。

那么，跑步后的肌肉酸痛是怎么产生的？薛亮说：“跑步后第二天肌肉的酸痛感是延迟性肌肉酸痛，一般发生在跑后的24至48小时，是由于在比赛中调动了一些平时没有用到的小肌群产生的。”因此，经常运动的人或者运动水平较高的人，在跑马之后的肌肉酸痛感要小于新手。

乳酸维持在4mmol/L最佳

既然乳酸在运动后30分钟内就清除完毕，还那需要进行所谓“排酸跑”吗？

薛亮提醒，很多高水平的跑者在比赛完之后不会马上停下来，此时进行一些低强度的慢跑、快走或者拉伸，都能帮助乳酸更快分解。而第二天进行“排酸跑”是一种非常恢复训练的手段，但是要根据自己平时的跑量和强度来制定合理计划。

薛亮介绍，专业马拉松运动员在进行乳酸耐受训练时，通常会让身体乳酸水平维持在4mmol/L。普通跑者很难有设备去检测身体的乳酸水平，但可以用心率来衡量自己的运动强度。个体最大心率是一个人在运动时心脏能达到的最快速率，一般为220减去年龄。如果为了跑后恢复，应当将心率维持在该数值的40%至60%的区间范围内。

简单来说，跑后第二天主要进行拉伸训练以及低运动量、低强度的交叉训练，这样更有利于促进身体恢复。如果进一步加大运动量，这时就会导致肌肉反复细微损伤，可能引发更为严重的炎症反应。而想要提升自己的有氧能力，就要进行“抗乳酸跑”。但抗乳酸跑的强度介于有氧和无氧之间，强度相对来说比较难以把控。跑得过快就会造成乳酸大量堆积，很快筋疲力尽，跑得过慢就处于有氧运动区间，达不到抗乳酸训练的效果，所以这就需要很好地拿捏速度。

薛亮强调了抗乳酸跑时需要遵循的几个原则：如每周2至3次；以最大心率的89%至92%进行训练；一般需要累计奔跑20分钟；训练和休息时间比为5:1等。

需要注意的是，每个人的个体是有差异的，如果是“菜鸟”选手或者是普通选手，恢复时要将运动强度保持在中等以下，而精英选手可以适当提高乳酸耐受训练时的强度。

轻运动“轻盈”身心

本报综合整理

运动有利身体健康。随着生活压力的增大，运动方式开始改变，出现了轻运动。“轻运动”重点在一个“轻”字，可以理解为负载小、能耗低、强度小的运动。坚持轻运动可延缓随年龄增加而带来的生理机能衰退、提高心肺功能，免疫功能等。常见的轻运动有以下几种。

◎散步（中速步行）

在工作之余、茶余饭后进行一定时间、适宜强度的步行，不仅可以调节大脑皮层兴奋度，帮助我们消除疲劳、保持放松和头脑清醒，还能够在一定程度上调节人体平衡和运动机能。

◎瑜伽

瑜伽受到很多人的欢迎，练习瑜伽对身心都有益处。轻瑜伽动作，大大降低了原来瑜伽的难度。对生活在大都市人们来说，轻瑜伽更能适应身体的接受水平和时间的要求。

◎游泳

游泳是一项全身运动，不仅能够很好地训练四肢和腰腹部肌肉，帮助身体塑形，重要的是，对人体各个器官，如心脏、大脑、肺部的健康也是很有好处。经常游泳不仅使身体健康，还能使身材匀称，身体线条流畅，非常适合女孩子减肥塑身。

◎骑行（平地慢骑）

骑行是一项很好的有氧运动，除了能够有效提升运动机能，提高身体平衡能力和四肢协调能力外，在室外进行骑行会比宅在家里更容易让人愉悦，缓解精神减压。

多睡觉并非解决春困最佳方式

三个动作提神醒脑

本报综合整理

一到春天很多人容易犯困，怎样才能改善这种情况？专家提醒，多睡觉并非解决春困的最佳方式。一般成年人需要的睡眠时间大约为6-8小时，若少于6小时，人的精神状态就会受影响，睡眠时间超过9小时反而会降低大脑皮层的兴奋性，使之处于抑制状态，其结果是越睡越困。此时，不妨试试一套提神醒脑操，有助促进气血运行、缓解春困。

开门见山

手自两侧平举，与胸平齐，慢慢打开，感受到胸前的拉伸感，把胸廓打开，保持这个姿势不变，收紧两侧肩胛骨，让两侧肩胛骨向中间靠拢，注意不要过分地往后伸展，尽量让手臂与身体在一个平面上，只让肩胛骨动，手臂不再往后伸展，然后慢慢回落。

手臂往中间并拢时，能刺激到背部的膀胱经和至阳穴，有效地激发人体的阳气，从而起到提神醒脑的作用。

与项争力

十指交叉、扣紧，用掌根部夹紧颈部两侧大筋，先挤压，挤压时掌根相对用力，做5-10次挤压。然后，双手扣紧颈部，手不动，头慢慢地向后仰，后脑勺往后背上靠，动作不要太猛，慢慢找到极限的发力感，然后回正。头部和手部保持不动，头慢慢地向左转，这时脸颊会与手掌根部和前臂形成一个静力的对抗。左右交替进行。

做这个动作时，手肘不要打得太开，可以稍微向中间收拢，这样可以维持稳定性，然后再缓慢地向对侧转头，这样可以有效地刺激颈两侧的肌肉。

轻敲百会

首先找到百会穴的位置，将两个耳朵尖连线，头顶正中线的交点处就是百会穴。手掌部劳宫穴放到百会穴位置轻拍，拍的时候一定要注意力度，不要太重，有酸胀感即可。每天拍100次，能有效刺激百会穴。