

# 运动时,“抽筋”了怎么办?

本报记者 陈素琴



“

欧洲杯激战正酣。在小组赛第三轮德国对阵瑞士的比赛中,一位备受瞩目的皇马球星在庆祝进球过程中出现腿部抽筋,成为当场比赛的焦点之一。

其实在运动中或运动后出现抽筋问题较为常见。很多人认为是因为没有充分做好热身运动,也有人觉得是由于天气炎热导致的,那么到底是什么原因?为此,记者采访了浙江大学医学院附属第二医院急诊主治医生钱安瑜。钱安瑜表示,这种现象叫运动相关性肌肉痉挛,就是在运动期间或运动后突然出现的、难以控制的疼痛性骨骼肌痉挛综合征。预防“抽筋”,要做到避免“过冷、过热及过量”。

”

## 抽筋原因多样

什么是运动相关性肌肉痉挛?钱安瑜介绍,肌肉痉挛是中枢神经系统损伤后常见的并发症,在运动和睡眠时都会出现。肌肉痉挛可引起急性期和发作后疼痛,对生活质量 and 睡眠均会造成影响。其中生理性因素造成的肌肉痉挛常见于剧烈运动时和运动后,脱水、电解质异常所引发的是“特发性肌肉痉挛”。

“在高温环境中运动时,排汗量大,特别是长时间剧烈运动后,大量电解质通过汗液排出体外,造成体内电解质过低,肌肉兴奋性增高,容易发生肌肉痉挛。”钱

安瑜说,肌肉受到寒冷的刺激也会导致兴奋性增高,游泳时受到冷水刺激,冬季户外锻炼时受到冷空气刺激,都可能引起肌肉痉挛,甚至是全身肌肉痉挛。

除季节和气温的因素外,钱安瑜表示,如果没有进行充分的热身活动,突然进行剧烈运动,肌肉无法适应运动带来的变化,可能会导致局部乳酸堆积,使肌肉发生痉挛,引起肌肉抽搐的情况。可以通过按摩、热敷等方式缓解不适症状。建议平时适当运动,避免一次性运动过量。

## 抽筋时应立刻停止运动

在运动时发生肌肉痉挛怎么办?全国最美社会体育指导员徐涛介绍,发生抽筋情况,应该立即停止运动,慢慢坐下来,将抽筋部位的肌肉朝着相反的方向缓缓拉伸,缓解疼痛。在拉伸的过程中,要用力均匀,不可用力过猛,以免出现肌肉拉伤。“肌肉抽搐痉挛严重的话,需要多次拉伸才能逐渐恢复。如果自己无法完成拉伸的动作,可以向周围的人请求帮助。”

徐涛介绍,如果左腿出现了

抽筋,可以用右手握住左腿的脚趾,然后用力向上拉扯,同时将左手按压在左腿的膝盖上,以此来帮助小腿伸直,缓解肌肉抽搐痉挛。如果是右腿出现了抽筋,则动作相同,方向相反。“肌肉抽搐痉挛的情况缓解后,需要及时用冰块或者冷水浸泡过的毛巾敷在肌肉抽筋的地方,镇痛、消肿,然后再喷一些云南白药来帮助恢复。在肌肉抽搐痉挛后的一段时间要静养,不可以再进行运动。”

## 适当运动可缓解“情绪中暑”

本报综合报道

“情绪中暑”是生活中一种常见的心理现象,正常人群中大约20%的人会出现。主要表现为情绪波动起伏明显及轻微躯体不适,例如胸闷、心跳加快等,其诱因之一是高温。高温不仅会导致人食欲减退,摄入营养不均衡,人体还会因出汗增多、水分大量流失,导致电解质失衡,从而使大脑中神经递质发生改变,影响大脑神经活动。此外,蚊虫肆虐也会在一定程度上影响人们的睡眠质量,是“情绪中暑”的帮凶。那如何缓解呢?

### 适当运动

适当的体育锻炼可以改善心肺功能,促进血液循环和消化功能。可以刺激相应区域大脑皮层兴奋,抑制其他区域的活动,让人忘记不愉快的事情,心情愉悦。

### 静心养生

天气炎热更要保持心境平和以调养心神。可以适当进行冥想,想象一些让自己放松的景观和物品,也可以听一些能够放松心情音乐。

### 合理饮食

天气炎热,脾胃运化功能减弱,此时应尽量饮食清淡,避免辛辣油腻的食物,防止上火。同时也应少食生冷,一方面寒凉食物会伤及脾胃;另一方面室内使用空调后温度较低而外界温度较高,进入房间内的寒湿之邪容易由疏松的腠理进入体内,若此时再贪凉饮冷容易导致进入体内的邪气从寒化,为身体埋下隐患。

### 充足睡眠

情绪与睡眠息息相关,睡眠不足不但会导致认知功能下降,更会使人心情急躁。因此要保证规律的作息,尽量不要时而早睡时而晚睡。对于夏季什么时候睡觉,《黄帝内经》中有“夜卧早起,无厌于日”的描述,也就是说夏季可适当晚睡早起。但晚睡最好不要晚于11时。

## 延伸阅读

## 生活中,如何预防肌肉痉挛

**饮食平衡:**补充各种必需的营养成分,如牛奶含钙丰富,豆类、粗粮、鸡蛋等富含B族维生素,蔬菜、水果可补充各种微量元素。

**好好休息:**睡眠充足和经常洗热水澡,可以放松全身肌肉。

**补足水分:**如果运动量大,出汗多,则需要在运动前补充液体,避免脱水。单纯补充水分会稀释血液中钠离子的浓度,可能诱发肌肉痉挛,所以在运动中也应当补充电解质溶液,如淡盐水。

**注意保暖:**寒冷季节外出运动时要注意保暖。

**运动前做好准备:**将四肢和躯干的肌肉伸展开,可明显减少肌肉痉挛的发生。逐渐增加运动量,切不可“一曝十寒”。