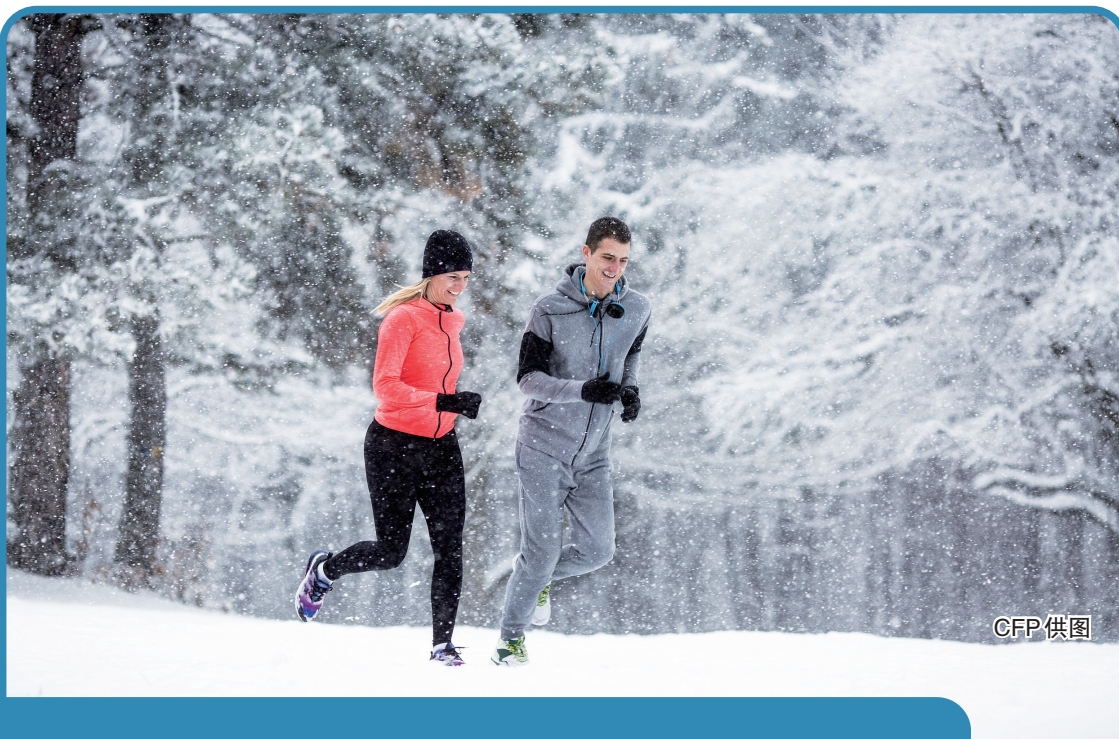


冬季运动易受伤? 防大于治,骨科医生教你这样“动”

本报记者 高玲玲



CFP供图

俗话说,冬练三九,夏练三伏,冬季锻炼是储备体能的好时机。不过,由于冬季气温低,肌肉的黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,若不注意运动的科学性,极易受伤。那冬季该如何进行运动,怎样避免运动损伤,运动时突发意外该如何处理?记者采访了相关专业人员,请他们为大家支招。

温度过低 人体灵敏性下降

近日,杭州大学生小范和同学打三对三篮球赛,在落地时右脚踩到了队友的脚上,崴伤了脚踝,送医后被诊断为右脚踝跟腱断裂。无独有偶,32岁的小刘在杭州从事自媒体工作,常常腰酸背痛。在同事的推荐下,报了瑜伽班,由于在没有做足热身运动的情况下直接进入课程,练习后稍有不妥。小刘休息两天后,因疼痛没有

缓解到骨科门诊就诊。接诊医生检查后告诉小刘是肩关节韧带拉伤,原因就是热身不足,过度运动。

浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩说,冬天气温低,人体体表血管遇冷收缩,血流缓慢,人体的韧带、肌肉更脆、更僵,肌肉比较紧,黏滞性增加,不做好热身活动,受伤的几率就会增加。其

次,肌肉、肌腱和关节在寒冷的时候会失去一定灵活性,进而降低人的运动能力。如果没有热身就贸然开始运动,关节和韧带就很容易拉伤。“此外,在气温比较低的情况下,人体反应会变迟钝;路面、鞋底会变硬,弹性会变差;厚重的衣服会导致身体灵敏性、协调性下降,这些都是冬季容易发生运动损伤的原因。”

运动前后“武装”到细节

正是由于冬季人体的运动能力及身体灵活性会有所下降,所以更要做好运动前的准备和运动后的放松。

运动前循序做好热身是防止受伤的重要措施之一。热身的目的在于提高随后激烈运动的效率,降低受伤的风险。热身可以增强关节、肌肉的柔韧性,增大关节的活动幅度。“一般情况下,运动前的热身活动在5分钟左右,但冬天最好在10—15分钟。热身时,最好先做动态拉伸,然后进行一定强度的快走或慢跑等,直到微微出汗、毛孔张开。”杭州迈博体育教练沈军说,运动后要马上做好保暖,并进行足够

的放松运动,以减轻肌肉的负担,促进肌肉的恢复,有效缓解肌肉酸痛。

另外,要把握运动的“度”和“量”,李浩说,在任何运动中,单个动作要避免过多重复。关节和肌肉在每次运动后,都会进行自我修复,如果运动频率太高、强度太大,关节和肌肉就无法及时恢复。疼痛是人体的保护机制,在运动中如果感到肌肉、关节疼痛,应该立即停止运动。同时,在运动中还要注意补充水分、电解质。

“在运动中受伤,正确的急救方法可以帮助迅速缓解疼痛、减轻伤害。”李浩说,当遇

到急性的运动损伤时,一定要停止剧烈运动,对损伤部位进行冷敷。最方便的方法是拿一个装有冷水或冰块的塑料袋,敷在损伤部位5—10分钟。如果局部有刺痛感,要及时停止冷敷。当局部又有肿胀疼痛感时再进行冷敷。“如果肢体局部肿胀、畸形以及活动受限等比较严重,应尽快就医,不要自行处理。”

此外,李浩提醒,如果本身运动能力不是很强,可以在冬季尝试慢跑或快走等较为安全的运动,在天气晴好的时候,到户外进行慢跑或快走,既能呼吸新鲜空气,又能锻炼身体,增强体质。

运动中的“呼吸艺术”

本报综合报道

呼吸看似简单,但运动时的呼吸具有一定的专业性,掌握正确的呼吸方法可以达到事半功倍的效果。

不少健身者往往忽略呼吸的重要性,也没有掌握正确的呼吸方法,常会出现头晕缺氧的情况。在运动中,呼吸不仅是身体的基本需求,更是一项非常重要的运动技巧,正确的呼吸方法可以使健身者很好地控制锻炼节奏,增强训练效果,还能最大限度地避免运动中的身体不适或运动损伤。而且不同的运动其呼吸方式也大有不同:

有氧运动的呼吸方法

在有氧运动中(如跑步),大多数新手由于心肺功能不够强大,在运动时会呈现出短而急促的呼吸。这种呼吸方式容易产生身体疲劳,导致体力消耗过大,运动效率降低。

正确的呼吸方法应是缓慢地深呼吸,以每只脚落地为一拍,每三拍完成一次吸气,每两拍完成一次呼气,并用鼻子吸气嘴呼气。这种呼吸方法可以节省大量的体能,大幅提高有氧运动的表现。

力量训练的呼吸方法

在力量训练过程中,呼吸讲究的原则是顺着阻力吸气、对抗阻力呼气,即采取发力(上升)的时候呼气,归位(下降)的时候吸气。例如在深蹲时,蹲起的时候呼气,蹲下时吸气。这种呼吸方法可以为肌肉提供充足的氧气和能量,适用于自重训练和小重量器材训练。

静态拉伸的呼吸方法

运动结束之后拉伸是必不可少的,做拉伸时的动作一般保持静止30秒左右。所以拉伸时缓慢地深呼吸,每一组30秒的拉伸需要深呼吸5—8次。休息片刻之后再进行一次下一组的拉伸练习。每一次呼吸都要尽力吸满呼满,保证身体吸收到充足的氧气,以便缓解力量训练堆积的乳酸,同时缓解亢奋的情绪,让身体更加健康。