

健身,别自己跟自己较劲

该休息时要休息,每周两三次有效运动足矣

我们都知道运动有益健康,但作为普通人,我们有时候也会为了追求运动成绩加大运动量,忽视了身体发出的警告信号,这就很可能对身体造成危害。今天我们通过病例跟大家聊一聊为什么普通人健身时,不能自己跟自己较劲。



【病例一】王女士是一名职场白领,10年前爱上打羽毛球。但是从2018年开始,她的右腿膝盖总是隐隐作痛,期间间断接受过几次治疗,治疗后症状缓解。但王女士酷爱打羽毛球,一周不打就浑身不舒服,因此,治疗期间每周仍保持打两次球,打完羽毛球后症状又会反复。近期,王女士参加了一场女儿学校组织的家长羽毛球比赛。比赛连续进行了两天,王女士最终取得了单打冠军和双打亚军。但赛后她感觉症状加重,下楼梯时右膝疼痛,去医院拍X光发现半月板损伤。

【病例二】张先生身高1米8,体重192斤,从2015年5月开始跑步减肥。最初每天5到8公里,每周4次,减肥效果明显。半年之后,他加入了一个跑团。看到团里的跑友进步很快,张先生也开始加码训练,每天跑12公里,每周四次。三个月之后,他左脚脚后跟下面开始疼痛,去医院打了一针封闭不疼了,便继续跑。2016年4月和5月他参加了两场半马比赛,每次跑完后右脚脚后跟都疼。他一边抹药一边坚持训练,半年内又打了两次封闭,当年年底还参加了单位运动会男子800米比赛,忍痛跑完获得第一名。当到达终点时,他的右脚突然无法走路,被同事送到医院急诊科,经医学影像诊断,张先生右脚跟腱部分断裂。

该休息时要休息

看完上面的病例我们不难发现,造成

两位患者身体损伤的主要原因是长期超负荷运动。他们长期超负荷运动,造成了肌腱和周边软组织慢性炎症。由于未及时进行休息调整,继续超量运动,加重了炎症病情。运动员因为有成绩的要求,长时间的休息不太现实。但是对于普通人,是有比较充裕的时间休息调整的,一般的损伤基本都可以自愈。如果受伤了还继续大量运动,最终会导致损伤难以修复。

此外,运动时争强好胜的心态,经常是导致运动损伤的重要原因。好强好胜,追求刺激,喜欢挑战极限,这些应该在非常良好的身体机能和状态保障下才能去尝试。对于以锻炼身体为目的的普通健身人群来说,还是应该放松和摆正心态,根据自己身体的适应能力去进行运动。

我们都是普通人,不是运动员,专业运动员和我们最大的区别就是运动是他们的事业。对于高强度的训练和比赛,他们别无选择,因为只有这样才能取得良好的成绩,才能获得为国家争取荣誉、实现自身理想的机会。而我们普通人则不同,大家都有自己的本职工作,运动只是一种娱乐方式或是生活方式的一部分,运动中到了疲劳点就要赶快休息。

每周两三次有效运动足矣

大多数人是在工作之余参加体育锻炼。如果运动过少甚至不运动,可能会造成健康状况下滑,而如果运动过多,又可能在工作时精力不足,疲劳困倦,降低工

作效率。因此,了解自己的身体、合理控制运动量,是预防慢性运动损伤的关键。认识自己,估计出自己能够承受的运动量,是每个人在开始运动之前都要做的事情。

那么如何控制运动量呢?具体说,每隔几天进行一次运动、每次运动多长时间比较好呢?根据人体运动能力的积累和疲劳消除的原理,一般建议每隔2至3天进行一次强度适中的有效运动是比较合适的。也就是说,一周进行2到3次有效运动就可以了。

什么是有效运动呢?运动员通常会用运动后心率等标准来衡量,但对于普通人来说,并不是每次运动时都能准确地测量心率。所以我们可以把疲劳感作为一个比较好的指标。如果不达到一定程度的疲劳,我们的运动系统就不能得到真正的锻炼。但如果过于疲劳,也容易造成运动损伤。所以我们要学会找到身体的疲劳点,达到疲劳点的运动就是有效运动。

如果你在运动中出现了口干、心跳加速、头晕、嗓子眼儿冒烟等情况,这个时候身体其实在提示你:该喝点儿水休息一会儿了。如果休息5到10分钟感觉恢复了,那就说明刚刚到疲劳点了。这就是比较简单的判断办法。

打封闭针要遵医嘱

很多人同张先生一样有体重超标的问题,在弹跳和奔跑时,自身体重对

膝盖和脚产生很大冲击。因此,大家应该时刻关注自己的体重,选择跟体重相适应的运动。例如,体重超重较多的人,尽量选择关节负重较小的运动,例如游泳、骑车及椭圆仪等健身房器械锻炼。

另外,张先生在治疗上做了一个不太恰当的选择,就是打了不止一次封闭。很多人都听说过打封闭针的疗法。封闭针的原理是将激素打到肌腱组织局部,起到消炎止痛、解除痉挛等作用,但也可能造成组织损伤甚至坏死。因此,受伤后是不是应该打封闭、何时可以打封闭,都是需要临床经验丰富的运动医学医生来帮患者决定的。所以患者最好不要不听医生劝阻,执意要求医生给予封闭治疗,以减少被激素副作用伤害的机会。

由此可见,要想避免运动损伤,我们应该学习一些科学健身的方法和知识。比如打球和跑步的正确姿势,还要了解一些相关的运动医学知识,以便在第一时间选择正确的治疗方法。

最后想提醒的是,运动前的热身不仅可以降低伤病发生的概率,还可以快速激活肌肉、活动关节。热身过程中不断加快的运动频率,也会让心肺功能慢慢适应将要开始的运动所产生的负荷。所以希望大家重视热身环节,在运动前认真做好热身。

(综合)

睡不够6小时,感冒风险增4倍

睡眠不足不仅会让人脾气暴躁,还会导致人们容易患上感冒。据英国报道,美国加州大学旧金山分校的精神病学助理教授艾瑞克·普拉瑟发现:与每晚睡眠7个小时或更多的人相比,每晚睡眠不到6个小时的人患上感冒的可能性要高出4倍多。

研究者选取了居住在一家旅馆里的

164名成年人,他们都是身体健康的匹兹堡居民,年龄在18-55岁之间。研究者对他们的睡眠模式进行了连续七天的监测。随后,研究者要求他们接触了含有普通感冒病毒的滴鼻液,并检查其是否生病。分析结果显示:睡眠时间最短(每晚不到5个小时)的人患上感冒的可能性高出4.5倍;睡眠时间不到6个小

时的人患上感冒的可能性会高出4.2倍。研究者还检测了许多其他影响因素(包括社会背景、吸烟和饮酒习惯、参与者的性格气质、教育背景和承压水平等),但他们发现睡眠时间仍然是最主要的影响因素。

多年以来,睡眠一直是容易被忽视的一个重要的健康因素;但有越来越多的科

学家把它看作是除了健康饮食和充足锻炼以外的第三大“健康支柱”。发表在《睡眠杂志》上的这项研究成果认为:睡眠有助于免疫系统抵御感染,它在调节T-细胞的含量以提高人体防御感染的能力方面发挥了作用。睡眠是人们生活中一个不可或缺的关键部分。

(综合)