

## 锻炼有方

越运动越累  
怎么办

相信不少运动新手都遇到过这样的情况:运动过后反而更疲劳了。对此,国家体育总局科研所助理研究员冯强表示,运动疲劳可以分成两类:一类是神经系统疲劳,也就是常说的精神疲劳;第二类是肌体疲劳,是一种很常见的现象。

## 运动疲劳为何出现

冯强解释:“在运动过程当中,不仅仅是肌体,大脑也在高速运转,神经系统和肌肉密切配合,去动员身体帮助完成各种各样的动作。因为运动需要消耗大量能源物质,而大脑的能源物质主要以葡萄糖为主,如果运动完了以后,体内没有足够的碳水化合物能够分泌出葡萄糖来供应神经系统,就会造成功能不适,有头昏脑涨的感觉。所以运动前后一定要及时补充能量。”

冯强提醒:“要警惕另外一种运动疲劳,长时间的大强度训练会造成神经系统过度的负荷,会导致食欲下降、体重减轻、讨厌训练的情绪,这是一种训练过度的表现。此时,要及时考虑自己的运动训练负荷是否合理,科学调整训练。”

“此外,做完运动以后,会出现延迟性肌肉酸痛,或者产生不愿意动的主观感受,这和肌体疲劳有关,也是正常现象。”

## 如何缓解运动疲劳

“在运动后,尤其是肌肉力量练习后,要适当地多补充一些蛋白质,特别是要抓住运动训练结束后一小时以内的‘窗口期’,尽快地补充能量,有助于提高机体恢复的速率。另外,如果想不断提高自己的运动能力,尤其是有氧运动的能力,可以适当多补充一些碳水化合物,对于储存肌肉当中的肌糖原是非常有好处的。”冯强说。

减少运动后的延迟性肌肉酸痛,冯强也提供了三种方法:“一是在运动后一定要对主要的运动肌群进行主动拉伸放松,每次30至60秒,可进行2至3次。相关实验表明,这样能够让肌肉的纤维组织健康地梳理开,从而减轻运动酸痛的发生。二是在大强度运动以后也要进行一些简单的有氧运动,比如打完篮球后,可以散步5至10分钟,用较低强度的有氧运动缓解疲劳。另外,还可以采用冷敷加热敷的方式,用冰袋、冰棍、凉饮料等,对自己感觉比较疲劳的部位做一些冰敷,或者将淋浴调成热水,都可以有效缓解运动疲劳。”

据《中国体育报》

倪春红牵手乒乓球10多年

以球会友  
“乒”出多彩生活

在几天前举行的崇川区首届“通明杯”业余女子乒乓球俱乐部联赛上,倪春红痛痛快快地打了半天球,还和姐妹们喜捧团体桂冠,其乐融融。

最近10多年,乒乓球成为倪春红的最爱,打乒乓球,让她结识了不少球友,也让她的生活更有色彩。

倪春红少儿时期就爱运动,曾是搬经中学篮球队队员,获得过搬经区三项全能冠军,代表学校参加过县中学生乒乓球比赛。严格意义上讲,那是倪春红学生时期与乒乓球运动的唯一一次交集,她说:“其实我的球技也一般,爸妈都是教师,有时吃住在学校,在操场玩耍的时间比同学们多,球技嘛,只能说比‘钓鱼’水平更好些,仅此而已。”

倪春红真正牵手乒乓球,是在10多年前。市级机关组建乒乓球队,女队缺少一名3号选手,当时在市委农办工作的倪春红参加了选拔赛。和少儿时期一样,她的球技比其他入好一点,最终幸运入选。

“也正是因为参加那次比赛,我对乒乓球产生了浓厚兴趣。”倪春红说,市行政中心大楼19楼有间乒乓球室,从此她每天中午都会练会儿球,请007、老范、日月大师等19楼乒坛高手指导。后来觉得中午练球也不过瘾,她索性在自己家中添置了一张乒乓球桌、一台发球机。就这样,她的球越练越熟,越打越欢,球友也越来越多。

和大多数人一样,倪春红也是直握球拍,正面选择了反胶、反面贴上长胶。大凡打长胶的,都被称为“怪球手”,倪春红的球却并不怪。“我打球风格是推挡结合正手攻,长胶很少用,主要是遇到怪球手时用反面偶尔接发球变化一下。要说打球特点,我的推挡、搓球、防守等技术还说得过去,尤其是推挡这项传统技术比较扎实,速度快、落点刁,还能



倪春红在比赛中。

防弧圈。”倪春红告诉记者,这一手是她与同事练球时逐渐磨炼出来的,纯属无意而为之。记者了解到,有些不太熟悉倪春红风格的业余高手,在和她初次交手时,因为她招数朴实而重视不够,结果被她推得东倒西歪,很是狼狈。

推挡这门绝活儿,大大提升了倪春红的对抗强度,助力她成为通城女子业余乒乓球界的佼佼者,赢得了较高出镜率。加上她人缘好,这些年,球友也越来越多,每年都有机会参加10多场比赛。大到省级比赛,小到崇川区比赛,她拿过市级机关比赛团体、单打前三,代表市委农办夺得过市级机关迎世博南通市“农水杯”“乡村振兴杯”乒乓球赛,倪春红既是组织者又是运动员,在她的精心组织下,这些比赛成为我市农业农村系统的传统乒乓球比赛。

前年6月,倪春红光荣退休,她和乒乓球的情缘仍在,每周会在几个固定场所练球,仍是赛场上的风云人物。上周举行的“通明杯”比赛,倪春红以教练兼队员的身份参赛,每次上场均高奏凯歌,为球队夺冠立下殊功,姐妹们将她比作主心骨、定海神针。倪春红感慨说:“乒乓球带给我健康和快乐,我和乒乓球的精彩故事仍在继续。”

本报记者王全立

## 办公室人群应养成拉伸习惯

在国家体育总局群体司指导下,由体育总局体育科学研究所联合中国企业体育协会组织实施的“职工体质检测万里行”走进不同行业、不同工种,为广大职工送去健康服务,并提出了具有针对性的运动建议。

项目负责人、体育总局科研所研究员王欢表示,办公室行政人员坐位体前屈成绩较差和柔韧性不佳是值得重视的问题。坐位体前屈成绩差意味着腰椎和髋部的柔韧性不足,可能会导致腰背疼痛、关节问题及姿势不良。在工作间隙多做站立体前屈、弓箭步等简单易做的拉伸动作,有助于伸展肌肉和关节,提高柔韧性,还能缓解工作压力,促进心理健康。

王欢说,对身体后链拉伸,可以缓解腰背疼痛,从站姿开始,屈髋屈体向前直臂支撑,一侧腿向前做弓步,同侧手臂向外上方打开并伸至最大限度,保持一段时间;旋转双肩向内收,手臂绕

过身体下方后再次向外上方打开,回收手臂,屈肘下压,双臂还原至双手支撑的弓步状态,同时臀部后移,前脚脚跟着地,后脚脚尖着地,双腿伸直保持片刻,双手离地,上半身挺起,向上伸直双臂至最大限度,保持一段时间后,换另一侧重复。也可以对肩颈部、臀部、腰腹部、背部、大腿后侧、小腿后侧分别进行静态拉伸。

王欢提醒,为使柔韧性训练发挥最大作用,要注意呼吸模式,不要过度用力,拉伸到张力点即停住,每周3至5次,单次练习10到15分钟,选取适合自己的拉伸动作,每个动作15至30秒,放松、重复。建议训练前进行热身、动态拉伸,训练后进行静态拉伸。此外,适当借助泡沫轴、弹力带等工具进行放松或负荷拉伸,瑜伽和普拉提等综合性运动能够帮助缓解疲劳、增强柔韧性和身体控制能力。

据《中国体育报》

## 健康快车

久坐不动  
伤膝盖

春暖花开,正是运动的好时候,跑步真的伤膝盖吗?哪些动作比跑步还伤膝?如何正确护膝?快来了解一下吧!

## 正确跑步不伤膝

国际医学权威期刊《骨科与运动物理治疗杂志》曾发表研究,竞技跑步者膝关节病发生率为13.3%,久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%,而健身跑步者膝关节病发生率仅为3.5%。所以,我们所谓“跑步伤膝”,这种情况是缘于不正确的跑步姿势和跑步习惯。

正确、科学、合理地跑步,不但不会给膝盖造成损伤,反而有利于膝关节健康。正确跑步要点:慢跑前热身10分钟,纯跑步时长每天控制在30~60分钟,不用太在意距离;跑步时,身体稍稍前倾,手臂自然摆动,前脚掌着地;跑步速度不宜过快,呼吸、心跳稍加快,但以能正常交谈为宜;跑步场地应首选塑胶跑道,并且要穿合适的跑步鞋,不建议在水泥地上跑步。

## 三个动作很费膝盖

**久坐不动** 久坐时,膝关节处于高压状态,会加速软骨磨损、大腿肌力量减弱。

**爬山、爬楼梯** 上山、上楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍的重量,所以不建议将爬山、爬楼梯作为日常锻炼方式。上山、上楼梯时重心略微向前,下山、下楼梯时重心略微后倾;手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖;膝盖有伤时,上楼时“好腿”先上,下楼时“坏腿”先下。

**突然暴走** 对于平时没有什么运动习惯,且每天久坐的人群来说,腿部肌肉力量通常是不足的,突然长时间暴走,容易造成膝关节不稳定,出现膝盖损伤。

## 护膝做好这几点

**控制体重** 减轻体重能极大减少关节的负担,降低膝关节磨损。建议日常保持低油、低脂、低热量饮食,多吃蔬果,控制主食摄入量。

**注意保暖** 热敷具有扩张血管、改善局部血液循环、促进局部代谢的作用,也可以缓解肌肉痉挛、松弛神经、改善肌腱柔软度。

**抬腿护膝** 膝后面(腘窝)紧靠凳缘坐于凳上,双手放于体侧做支撑,呼气时一侧膝盖伸直,吸气时缓慢回到初始位置,每个动作维持5~10秒,每组做10个,左右膝各做2~5组。这个动作可以帮助增强伸膝肌群(股四头肌等)的力量及耐力。据CCTV生活圈