

锻炼有方

避免进误区
运动别“掉坑”

科学运动能帮助身体保持健康,提高身体素质,但是一些错误的观念可能对身体造成损害。浙江大学医学院附属第一医院骨科主任医师胡懿郃日前提醒,科学锻炼避免误区。

误区一:运动会“显老”

长时间户外运动,强烈的紫外线会刺激黑色素生成,使皮肤变黑,产生晒斑、皱纹等,因此一些人认为运动“显老”。

专家表示,户外运动时要注意保护皮肤,要涂防晒霜、戴帽子和太阳镜,同时注意保湿,运动后及时清洁面部。此外也要注意调整饮食结构,部分健身者为保证能量供应会摄入较多面包、饼干、点心等,它们含有过量游离糖,会导致皮肤弹性下降、皱纹增多、色素沉淀和缺水干燥,因此要减少精致碳水化合物的摄入,多补充优质蛋白。有氧运动结合抗阻训练,可以保证肌肉增长,更好地延缓衰老。

误区二:空腹锻炼

肠胃功能差、易低血糖、60岁以上的人、患有糖尿病或心脏病的人,不宜空腹运动,尽量在早上锻炼前稍微加一点餐,特别是一些容易消化的食物,例如碳水类面包、饼干、米粥等,也可以吃一个鸡蛋、喝一杯酸奶。晨练前别吃得太饱,只要不感到饥饿就好,不建议吃过多脂肪、膳食纤维。

误区三:大汗淋漓才有效

锻炼时间、强度都要因人而异,不能为了追求大汗淋漓而锻炼。

对普通人而言,男性最大心率为“220-年龄”,女性最大心率为“210-年龄”,运动安全警戒线为最大心率的75%,老年人应更低些。运动量适当表现为适量出汗、略感疲劳,运动后轻微舒畅,脉搏约在10分钟之内恢复,食睡良好,次日精力充沛。如果大量出汗,心悸气短,运动后极度疲劳,食睡不佳,脉搏约在15分钟之内不能恢复,次日周身乏力,缺乏运动兴趣,则是运动量过大的表现。

误区四:跑步是万能的

仅仅跑步并不能满足身体锻炼的全部需求。慢跑属于有氧运动,对心肺功能很有好处,并且能够消耗大量热量,有助于减脂肪。但慢跑也是一项重复性很高的运动,身体机械地重复单一动作,有可能给某个关节或某块肌肉带来负担和伤害。

专家建议,应尝试交叉训练,在跑步以外搭配其他运动。运动项目选择应根据自己身体条件,例如膝关节有骨性关节炎及退行性改变者,不适合爬山、爬楼梯、深蹲等活动;高血压、心脏病患者不适宜进行过于剧烈的运动;慢性病患者做高强度运动前应咨询医生。据《中国体育报》

健身达人

一如既往地
前行就是
最好的安排

“从小我就被家里当成男孩子来养,这造就了我坚韧和豪爽的性格。我自然也就成了小伙伴中的孩子王。”金晓芹笑着告诉记者,“童年的我,是水塘里弄水捉鱼的能手,稻草堆里撒欢打滚的顽童,双手脱把骑车的表演者,放学路上追爬拖拉机的勇敢者……”

对运动的热情并未随着年龄的增长而被消磨,相反,金晓芹愈发活力四射。2020年9月初,她爱上了跑步,陷入了跑马的“深坑”。

2020年12月6日的苏州湾马拉松成为金晓芹的马拉松初体验,她以1小时44分完成了半程马拉松赛。也正是这一次经历,让金晓芹在跑步这项运动上一坚持就是4年。其间,她也收获了半马1小时34分和全马3小时21分的不错成绩。

“有人问我马拉松赛什么时候能跑进3小时?其实我有自己的想法。”在金晓芹看来,在老公和家人支持的前提下,跟身边的好朋友们一起进步,保持对跑步的热爱,一如既往地前行就是最好的安排。

“一个人跑步是孤单的,一群人跑步是快乐的。我的快乐就是感染和带动身边的朋友,健康快乐向上。”秉持着这一理念,2021年开始,金晓芹与朋友一起,开始了每逢周三的夏季间歇合练活动。

“夏训对我的成绩提升很有帮助。感谢小伙伴们陪着我一起坚持,是他们给了我不断前行的信心,我会继续跑下去。”金晓芹表示。

本报记者李波

如何防范运动中的猝死风险

逐渐增加强度 避免过饱或空腹

科学 健身 ABC

运动中感觉不舒服应该
马上停止运动,必要时寻求
帮助。 CFP供图



近年来,运动中猝死的事件频频发生。最近,中国国家羽毛球青年队的一名运动员在比赛中突然去世,让人们对于运动中的安全问题更加关注。为了避免类似悲剧的发生,普通运动爱好者在运动过程中应该注意哪些事项呢?以下是一些重要的提示和应对措施。

猝死的征兆

在运动中,如果你感觉到以下任何一种情况,请立即停止运动并寻求帮助。

胸痛或胸闷:如果你在运动中感到胸部有压迫感、疼痛或不适,这可能是心脏在发出警报。千万不要忽视这种症状,立即停下来休息,并尽快就医。

呼吸急促或呼吸困难:突然感觉呼吸困难,甚至喘不过气来,这可能是心脏或肺部问题的表现。应该马上停止运动,坐下休息,必要时寻求帮助。

头晕或眩晕:如果在运动时突然感到头晕目眩,站立不稳,这可能是低血糖、脱水或心脏供血不足的信号。应立即停止运动,找个安全的地方坐下,补充水分和糖分。

心跳异常:感觉心跳过速、过慢或不规则,特别是感觉心悸(心跳剧烈或不规则),应引起重视并立即停止运动。

极度疲劳或虚弱:如果在运动中感觉比平时更加疲劳,甚至难以继续,这可能是身体在发出求救信号。应立即停下来休息。

身体其他部位疼痛:如手臂、背部、颈部、下巴或腹部疼痛,尤其是这些疼痛伴随胸痛时,也可能是心脏病的征兆,应尽快就医。

应对的措施

如果在运动中感到不适,应立即采取以下措施:

不要勉强自己继续运动,立即停下来,找到一个安全的地方休息。坐下或躺下,放松身体,观察自己的症状是否有所缓解。如果症状持续或加重,应立即寻求帮助。如果感觉头晕或虚弱,喝一些水或含糖饮料,补充能量和水分。如果症状严重,或在休息后没有好转,应立即呼叫急救服务,或让身边的人帮助联系医生。

平时,应进行定期健康检查,了解自己的身体状况,特别是心脏健康情况。有心脏病史或家族史的人更应注意。

紧急救治措施

如果发现有人在运动中突然倒地,失去意识,怀疑心脏骤停,应立即采取以下紧急救治措施。

轻拍患者并大声呼喊,检查是否有反应。如果没有反应,立即寻求帮助;拨打急救电话120,并告知具体情况和地点。

将患者平躺在硬地面上,双手重叠,手掌根部放在患者胸骨中央,进行快速有力的按压,每分钟至少100次,按压深度约5厘米;每按压30次,进行2次人工呼吸。捏住患者鼻子,口对口吹气,确保胸部起伏;如果现场有AED,尽快使用。打开AED,按照语音提示操作,对患者进行电击除颤;除非急救人员到达或患者恢复意识,否则应继续进行心肺复苏。

预防的措施

为了预防运动中可能出现的突发情况,平时可以采取以下预防措施。

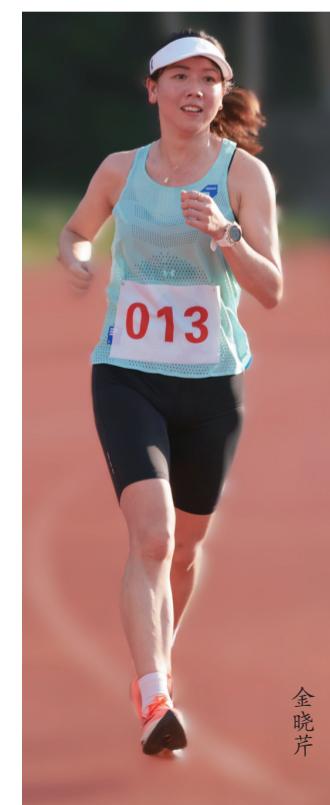
开始新的运动项目时,应从低强度开始,逐渐增加运动量和强度,让身体有一个适应过程。可以先从散步开始,逐步增加到慢跑或骑车;每次运动前进行热身运动,运动结束后进行放松运动,帮助身体逐步进入和退出运动状态,减少突发情况的风险;避免“周末战士”行为,保持每周至少五天、每天30分钟的中等强度运动,如快走或游泳。这样可以让身体逐渐适应运动,减少突发情况的风险;保持健康的饮食习惯和充足的睡眠,确保身体有足够的能量和良好的恢复能力。运动前避免过饱或空腹,运动后及时补充营养和水分。

健康运动的重要性

尽管运动中可能存在一定风险,定期适度的运动对健康的益处是无可比拟的。运动可以降低心脏病和糖尿病的风险,有助于控制高血压,改善骨骼健康和整体幸福感。对于那些有心脏病风险的人来说,规律的运动不仅可以降低风险,还可以增强心肺功能,提升生活质量。

为了安全地享受运动的益处,记住这些提示非常重要。通过关注身体信号、合理安排运动计划和定期健康检查,我们可以更好地享受运动带来的健康益处,同时避免不必要的风险。保持安全,享受运动,才能真正做到健康长寿。

南通市第二人民医院魏勇



金晓芹