

锻炼有方

高尿酸人群
如何科学健身

《高尿酸血症营养和运动指导原则(2024年版)》中显示,目前我国高尿酸血症的总体患病率约为13.3%。高尿酸人群如果没有明显的症状,可以通过慢跑、登山、游泳、空蹬自行车、打乒乓球、习练太极拳等方式科学健身,降低尿酸。

慢跑属于有氧运动,每天坚持慢跑可以增强关节肌肉和韧带抗损伤能力,能让我们体内多余的病毒、细菌及尿酸快速排出;登山运动活动量大,这期间会大量消耗人体内的脂肪,达到减轻体重、降低尿酸的效果;游泳既可以缓解脊椎和关节的压力,又可以提高自身免疫功能、消除负面情绪,对疾病有很大帮助;在发生尿酸高后,还可以采取空蹬自行车的方式来进行调理;此外,打乒乓球是一种全身运动,不仅可以锻炼肌肉,还具有提高免疫功能、促进血液循环的功效,有助于降低尿酸;打太极拳可以强身健体,提高自身免疫功能。这些运动都很适合尿酸高的人群进行日常锻炼。

高尿酸人群要坚持规律运动,保持充足的身体活动,减少久坐时间。以有氧运动为主,中等强度有氧运动每周至少150分钟,提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。应避免剧烈运动,在进行有氧运动时,心率不应超过70%的储备心率,抗阻运动也应避免或慎重选择高强度运动。在急性痛风发作后要循序渐进地恢复正常活动,可采用游泳、瑜伽等运动形式。

对于高尿酸血症合并多种疾病的人群,在确保所有病情都稳定的前提下,再根据病情选择最低强度的运动方案,应遵从医生建议选择适当的运动类型及强度。高尿酸血症患者运动时要注意运动强度,高尿酸血症合并肾病患者应进行低中强度运动,也就是30%至59%的储备心率。运动后及时补充水分,维持每日尿量在2000毫升以上。据《中国体育报》



膝盖突然软一下 可能是这些原因

半月板损伤、神经压迫、髌骨软化

在日常生活中,很多人可能都经历过这样的情况:走路时膝盖突然“软”了一下,感觉好像要摔倒。

膝盖突然“软”一下到底是怎么回事呢?下面我们一起来探讨一下可能的原因。

肌肉疲劳

长时间站立或行走,特别是没有充分休息的情况下,膝关节周围的肌肉可能会出现疲劳,导致瞬间无力感,这种情况通常在短暂休息后会有所缓解。

韧带松弛或损伤

膝关节周围的韧带(如前交叉韧带、后交叉韧带等)负责维持关节的稳定性。如果韧带松弛或受伤,可能会导致膝关节瞬间失去稳定性,出现“软”一下的感觉。韧带损伤常见于运动员或从事高强度体力劳动的人群。

半月板损伤

半月板是膝关节内的软组织结构,起到缓冲和稳定关节的作用。如果半月板受伤或撕裂,可能会导致膝关节活动时出现卡顿或无力感。半月板损伤常见于突然扭转膝关节的动作,如羽毛球、篮球、足球等运动。

髌骨软化症

髌骨软化症是指髌骨软骨的退变和损伤,常见于年轻运动员或长期从事膝关节负重活动的人群。患者可能会在行走或上下楼梯时感到膝关节突然无力。髌骨软化症的发生与膝关节退变、过度使用膝关节、膝关节外伤等因素有关。

神经因素

膝关节的活动受神经系统的控制。如果神经受到压迫或损伤(如腰椎间盘突出压迫神经),可能会影响膝关节的活动,导致突然“软”一下的感觉。腰椎间盘突出常见于久坐、长期负重等人群。

关节炎

骨关节炎或类风湿性关节炎等慢性关节疾病也可能导致膝关节的稳定性下降,出现瞬间无力的情况。骨关节

炎多见于老年人,而类风湿性关节炎则可发生于任何年龄段。如果经常在走路时出现膝盖一“软”的情况,我们首先考虑半月板损伤和髌骨软化。

如何应对膝盖突然“软”一下?

如果是由于肌肉疲劳引起的,建议适当休息,避免长时间站立或行走。可以通过抬高腿部、热敷等方式缓解疲劳。

在进行剧烈运动或长时间行走时,可以佩戴护膝以提供额外的支撑和保护。护膝可以帮助稳定膝关节,减少受伤风险。

过重的体重会增加膝关节的负担,保持健康体重有助于减轻膝关节的压力,预防相关问题的发生。

为了更好地保护膝关节,我们可以采取以下措施:

合理饮食 饮食中应包含丰富的蛋白质、维生素和矿物质,特别是钙、维生素D和胶原蛋白等,有助于维持骨骼和关节的健康。

适量运动 适量的有氧运动(如步行、游泳、骑自行车等)可以增强心肺功能,改善关节的灵活性和稳定性。同时,避免过度运动,特别是对膝关节有较大压力的运动。

保持良好的生活习惯 戒烟限酒,避免不良生活习惯对身体的影响。吸烟和过量饮酒可能会影响骨骼和关节的健康。

定期体检 特别是对于有膝关节疾病风险的人群,可以早期发现问题,及时采取措施。

穿着合适的鞋子 合适的鞋子可以提供良好的支撑和缓冲,减少对膝关节的冲击。选择鞋底柔软、支撑性好的鞋子,避免高跟鞋和鞋底过硬的鞋子。

在日常生活中,我们应注重膝关节的保健,采取积极的预防措施,减少膝关节疾病的发生。通过科学的锻炼、合理的饮食和良好的生活习惯,可以有效提高膝关节的健康水平,享受更加健康和充实的生活。

据科普中国

科学健身ABC

睡眠不好
抗阻运动来改善

近年来,有不少科学研究表明,抗阻运动可能是改善睡眠的“天然良药”。

有研究者分析认为,抗阻运动之所以更有效,可能与其对身体和神经系统的独特作用有关。抗阻运动通过刺激肌肉力量增长和促进身体恢复,不仅能缓解身体紧张,还促进了中枢神经系统的放松,从而让人更容易进入睡眠状态。还有研究证实,抗阻运动能调节体内褪黑激素的水平,同时还能减少身体的炎症反应,改善情绪,让人感到更放松、愉快。

阻力运动可以理解为广义的力量训练,可以使用弹力绳、身体自重,甚至水的阻力来进行运动,它的重点在于增加身体负荷,由此达到锻炼效果。而且抗阻运动的效果会随着坚持时间延长而越明显,睡眠不好的人群不妨试一试这剂运动“褪黑素”。

自重深蹲:双脚与肩同宽站立,脚尖自然向前,缓慢弯曲膝盖下蹲,可以想象自己正在坐椅子,直到大腿几乎与地面平行。保持背部挺直,腹部收紧,再通过下肢发力恢复站姿。

墙壁俯卧撑:面对墙壁站立,距离约一步,双手与肩同宽,撑在墙上,身体呈直线。慢慢弯曲肘部,胸部靠近墙壁,再推回原位。这个动作适合力量较弱者。进阶时可尝试将墙面改为结实的桌面。

弹力带划船:将弹力带固定于结实的部位,坐在地上,双腿伸直,腰背挺直。双手握弹力带两端,逐渐将弹力带向后拉,肘部后移挤压肩胛骨,再缓慢放回。这个动作可以很好地锻炼背部肌群。

臀桥:仰卧躺在地面,双膝弯曲约90度,脚掌平放,双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部,直到肩膀、髋部、膝盖形成直线,在顶点收紧臀部和腰腹,保持1至2秒后缓慢放下。

哑铃推肩(可用水瓶替代):坐或站立,双手持哑铃或水瓶举至肩高,掌心向前,向上推至头顶直至肘部最终伸直,再缓慢放下。这个动作可以改善肩颈紧张,加强上肢的肌肉力量。

据《中国体育报》

跑步机跑步和路跑有什么区别?

科学健身ABC

现在喜欢跑步的人越来越多,最常见的是路跑和在跑步机上跑。二者有什么区别呢?

在跑步机上跑,实际上就是原地高抬腿跑。从运动生物力学角度分析,它的阻力只有向下的一个方向(身体重力),即下肢向上再向下的重复,而跑步多一个向后的阻力(地面摩擦力)。

具体能锻炼到哪些肌肉,二者也不相同。在跑步机上跑主要锻炼的是大腿前侧肌肉(股四头肌)、髂腰肌,而路跑除了上述的肌肉外,还能练到推进身体向前的臀部、大腿后侧肌肉(腘绳肌)。

从能量消耗来看,在跑步机跑步比路跑更省力。在跑步机上,输送带不断

自动往后卷,跑者只要轻轻弹起双脚并在空中交换前后脚就等于迈了一步,一直在匀速跑,而路跑还要用力让自己的身体向前,同时应对起伏、弯曲的路面,对抗风的阻力。有人进行过对比,在跑步机上跑5公里一般会比路跑快一两分钟。

如果将跑步机跑道调成上升1%的坡度,也可以模拟路跑的状态,相同速度下,消耗能量、最大摄氧量都相差无几。

从心理层面来看,在跑步机上跑步的一个明显缺点就是无聊,虽然可以设定速度,但大脑可能无法培养正确的速度感,所以有人会觉得在跑步机上跑步比路跑差了很多。跑步机的优势在于不受户外天气影响,随时可以锻炼。

市体育科学学会汤剑文

