



全民健身热潮下 如何科学运动不伤身

下月8日,又将迎来一年一度的“全民健身日”,过去“吃了吗”到如今“跑了吗”的问候语变化,反映了上海市民对健康生活的更高追求。随着《“健康中国2030”规划纲要》的出台,全民健身更上升为国家战略。日益高涨的运动健身热情背后,若不注意科学的锻炼方法,很容易将健身变成“伤身”。运动如何在全民化的基础上,进一步实现专业化、个性化?这成为运动热潮背后无法忽视的问题。

年轻白领练瑜伽受伤

进入夏季以来,记者在多家医院采访发现,因运动不当而把自己弄伤的市民不在少数。周四下午,上海中医药大学附属龙华医院的运动康复门诊一开诊,就接待了一名因练瑜伽而受伤的24岁年轻女子周晴(化名)。

“我做瑜伽把自己‘凹’坏了。”周晴是健身房常客,此刻她眉头紧锁。上周练完瑜伽后,她觉得背和大腿疼痛,膝关节还有响声。康复医学科副主任医师唐占英在仔细询问症状,并做了一系列检查后,认为周晴得了上背部筋膜炎、骶髂关节炎。一旁的上海市体育科学研究所副高级研究员张鹏为她进行运动评估发现,胸椎灵活度不够,四肢肌肉力量薄弱,下肢平衡能力差,臀肌薄弱。

专家告诉周晴,练习瑜伽需要一定的力量基础,对柔韧性的要求比较高。建议练习一些四肢与躯干核心的基础力量,学会拉伸动作,否则会降低关节的稳定性;瑜伽应循序渐进,如果挑战超出自身能力的过高难度就会受伤。唐占英教了周晴软组织放松、自我筋膜放松的几个动作。张鹏还指导她进行肩后肌群的力量练习、肩胛关节的稳定性练习等。由于周晴核心力量、臀肌力量薄弱,造成骨盆位置变化,通过改善肌力可起到矫正作用。

“没想到练习瑜伽有这么讲究,看来运动不是想做就做,需要专业的指导才行!”拿着运动处方走出门诊室,周晴豁然开朗。

跑步损伤者越来越多

“跑步看似简单,但每周都会遇到因跑步受伤的患者。”唐占英说着,就有一名30岁的长跑爱好者推门而入。张海(化名)曾参加“上马”,是不折不挠的“酷跑族”,最近却觉得膝关节疼痛。唐占英和张鹏评估检查发现,张海大腿外侧及后侧肌肉筋膜非常紧张,存在髂胫束综合症,下蹲时有代偿动作,踝关节不稳,单腿站立平衡差,下肢柔韧性较差——问题还不少。

唐占英说,髂胫束综合症是较为常见、典型的损伤,也是引起“跑步膝”的一个原因。有些业余长跑爱好者,对跑步技术动作有误解,对自身的动作模式是否存在问题也不清楚,准备活动也不充分,受伤在所难免。运动专家为张海制定了详细的方案,手把手指导和矫正他每一个运动姿势和注意事项。

像张海这样的跑步损伤患者,如今已成为各大医院运动、康复、骨科门诊的常客。唐占英说,常见的运动损伤有肌肉拉伤、韧带损伤、骨性关节炎、滑膜炎,甚至骨折、脱臼等。此外,“跑步膝”也越来越多,体重偏重、着地方式不科学、跑步前不热身等,都容易出现“跑步膝”。

长海医院创伤骨科副主任苏佳灿补充说,因跑步不慎而导致踝关节损伤十分常见。踝关节是人体距离地面最近的负重关节,是全身负重最多的关节,因而踝关节损伤在所有运动创伤疾病中发生率最高,约占所有运动损伤的40%。

张鹏正在帮助患者进行泡沫轴软组织放松



张鹏正在帮助患者进行泡沫轴软组织放松

唐占英正对患者进行局部痛点检查

唐占英正对患者进行局部痛点检查



除了常规的健身器材,“网红”健身房还提供专业教练授课

本版摄影 本报记者 陈梦泽

科学锻炼可避免损伤

上海体育科学研究所所长李建新曾在龙华医院开设运动康复门诊之初表示,科学健身对伤病的预防、人体运动功能的恢复、部分慢性病的治疗有着明显的作用,专业的运动门诊显得尤为必要,可以运用科学训练手段,与治疗做有效结合,帮助患者预防、治疗损伤。

如何科学锻炼避免损伤呢?运动康复门诊中,张鹏和唐占英两位专家表示,首先必须了解自己,在运动之前建议进行运动评估,了解自己的动作模式是否存在问题,采取正确的姿势和技术,才能有效预防运动损伤。其次,选择较全面的运动方式,单一的运动计划不利于全身各部位肌肉的全面锻炼,会使健身效果降低。第三,运动前后做正确有效的准备活动与放松活动。第四,坚持健身的同时,也要注意有效的恢复,采取良好的作息时间与生活习惯,保证充足的睡眠与科学的营养。此外,还应当选取科学、合适的运动装备及场地,做好运动防护。

苏佳灿则根据临床经验概括了12个字的“秘诀”:因人制宜、因时而宜、因地制宜。简单说没有绝对好与坏的运动,而是要选择适合自己的运动;冬季注意防寒保暖,要做好热身,夏季及时补充水分和盐分;要选择安全的环境,不建议选择人烟稀少、环境恶劣的地区进行锻炼。

苏佳灿则根据临床经验概括了12个字的“秘诀”:因人制宜、因时而宜、因地制宜。简单说没有绝对好与坏的运动,而是要选择适合自己的运动;冬季注意防寒保暖,要做好热身,夏季及时补充水分和盐分;要选择安全的环境,不建议选择人烟稀少、环境恶劣的地区进行锻炼。

苏佳灿则根据临床经验概括了12个字的“秘诀”:因人制宜、因时而宜、因地制宜。简单说没有绝对好与坏的运动,而是要选择适合自己的运动;冬季注意防寒保暖,要做好热身,夏季及时补充水分和盐分;要选择安全的环境,不建议选择人烟稀少、环境恶劣的地区进行锻炼。

苏佳灿则根据临床经验概括了12个字的“秘诀”:因人制宜、因时而宜、因地制宜。简单说没有绝对好与坏的运动,而是要选择适合自己的运动;冬季注意防寒保暖,要做好热身,夏季及时补充水分和盐分;要选择安全的环境,不建议选择人烟稀少、环境恶劣的地区进行锻炼。

苏佳灿则根据临床经验概括了12个字的“秘诀”:因人制宜、因时而宜、因地制宜。简单说没有绝对好与坏的运动,而是要选择适合自己的运动;冬季注意防寒保暖,要做好热身,夏季及时补充水分和盐分;要选择安全的环境,不建议选择人烟稀少、环境恶劣的地区进行锻炼。

苏佳灿则根据临床经验概括了12个字的“秘诀”:因人制宜、因时而宜、因地制宜。简单说没有绝对好与坏的运动,而是要选择适合自己的运动;冬季注意防寒保暖,要做好热身,夏季及时补充水分和盐分;要选择安全的环境,不建议选择人烟稀少、环境恶劣的地区进行锻炼。

苏佳灿则根据临床经验概括了12个字的“秘诀”:因人制宜、因时而宜、因地制宜。简单说没有绝对好与坏的运动,而是要选择适合自己的运动;冬季注意防寒保暖,要做好热身,夏季及时补充水分和盐分;要选择安全的环境,不建议选择人烟稀少、环境恶劣的地区进行锻炼。

刷步数朋友圈晒图 你在为谁做运动?

“我跑步是因为想减肥;但其实还是受到周围朋友的影响。”说起锻炼的初衷,27岁的齐小姐告诉记者,朋友们在微信朋友圈中的各种晒运动、晒身材,尤其是上马期间的各种运动刷屏,是促使自己加入锻炼的最初原因。“现在健身是一种时尚,不健身的话聊天话题都少一个。”

每次运动结束后发个自拍,晒一下运动成果,或是将自己运动计步截图发到网上,似乎成为了一种潮流。齐小姐这样的锻炼一族不在少数。“一方面是对自己的敦促,另一方面,朋友的点赞和鼓励也会成为自己坚持下去的动力。”齐小姐说。

有研究显示,运动具有调节情绪的功能。规律运动不但有助于整个人体的健康,还能增进情绪的改善与人际互动。然而现在,为了在网上晒出照片而去运动,为了增加计步器上的数字而去运动的情况越来越多,于是就是出现了跟风运动。

对此,上海市第十人民医院心理科医生梅馨纯解释称,“跟风”这个词广义上是一个中性词。而从狭义讲,是一种盲目的跟潮流,不管是否切合实际,则成了贬义词。在大多数情况下,是指突然盛行起某样东西时,自己没有或缺少主见,不经过仔细思考,盲目跟随潮流,参与模仿,或可说是价值观的一种迷失。“看到别人在晒运动、健身的照片,自己也想晒;看到别人计步器上的数字,自己也要攀比。这种心理更多的是一种从众心理,即别人有的我也要有,别人晒的我也要晒。”

“运动本是一件愉快的事情,可以改善心情,舒缓压力。经常进行体育活动的人,大脑会分泌一种肽类,而这种‘魔力’肽具有振奋人心的作用。”梅馨纯说,在做运动时,可以将平日所累积的压力、疲劳、不满等负面情绪加以宣泄、转移,并转化为自信的、使人愉快的、有信心的正能量,在肯定、愉快与自信的感觉中提升个人心理和生理的幸福感受。有规律地从事中等强度活动的

锻炼者,每次活动20-60分钟,有助于情绪的改善。

“在社交媒体上晒运动,对推动全民健身起到非常好的作用,能吸引更多的人了解、参与到健身,其实‘跟风’在某种意义上是全民健身宣传起到了效果。”十院精神心理科主任医师申远说,但过分用力的运动则可能造成的心理负担。看到朋友圈里其他人在晒运动,然后自己也去跟着做运动;反倒会将做运动当成一种负担,不利于身心健康。

运动本可以改善心态,消除压力。现代人面对的压力已经很多了,来自工作的、来自家庭的、来自社会的,各种压力扑面而来。这些压力使人们的精神高度紧张,心跳加快,呼吸急促,若再将运动当压力,那就违背了运动的本质。申远就曾遇到过这样一个就诊者,当初选择长跑是想尝试一下过去没有尝试过的运动,后来发现并不适合自己。为了赶上其他跑友的步伐却还得拼命坚

持,把自己弄得非常消极。“如今马拉松这么热,很多人是跟风、跟潮流去参加的,而不是真的很喜欢这项运动。”申远建议,选择什么运动方式进行锻炼不重要,重要的是保持自己生活的平衡,坚持健康的生活态度。

本报记者 左妍



健身类APP让枯燥的运动充满了人际互动乐趣

专家建议

常见误区 你中招了吗?



健身房内人们正在使用跑步机和力量训练器械

选择更多 健康理念深入人心

晚8时,家住双阳路291弄的沈老伯全家来到健身房锻炼身体。“吃了饭来做做运动,这里安全又专业。”9时多,微微冒汗的沈老伯走了,扫码进门的是一群刚下夜班的白领。25岁的李小姐一直在健身房里运动到晚上11时,这才擦擦汗换衣服回家。

零点过后,健身房逐渐安静下来,但周末仍会有零星的运动爱好者独自健身。店长李芳说,24小时健身房的出现,给了市民多一种选择,开业至今会员已经达到1500余人。

近年来,越来越多的人加入健身大军。除了跑步、游泳等传统项目,市民的运动选择日趋丰富。从内容看,有参与门槛和技术难度的运动项目受到青睐,如滑雪、攀岩、空中瑜伽等;从运动场来看,户外、健身房以及各种会所均有稳定的受众群。

健身模式日益丰富

人们常认为,只要运动了,就肯定会有健身作用。事实上,因锻炼方法不正确、运动选择不合适而把自己“练伤”的大有人在。对此,第二军医大学附属长海医院创伤骨科副主任、主任医师苏佳灿为本报读者梳理了常见的认识误区。

【误区】强度越大健身效果越好

突然大量运动,机体难以适应,会出现严重的疲劳感浑身酸痛或引发老病,还可引起肌腱肌肉拉伤,很难坚持长期锻炼。此外,有人认为“强度大有助于减肥”,这也是错误的。因为体内脂肪的减少取决于运动时间的长短,而不是强度。只有较缓慢而平稳的持久运动(如慢跑、走路等),至少要超过30分钟才能消耗更多的热量,以达到减肥的目的。

【误区】运动就是“痛并快乐着”

一些运动初学者急于求成,认为疼痛恰恰说明了运动有效,要继续忍痛锻炼。事实上,人们在运动中如果感到肌肉或关节疼痛,应该立即停止运动。疼痛是肌肉或关节向人体发出的危险信号,如果忽视这种信号,继续运动可能会造成难以预料运动损伤,建议换一种运动方式或方法。

【误区】只有出汗才算运动有效

不能用出汗衡量运动是否有效。人体的汗腺各不相同,运动前是否饮水对出汗也有影响,如果运动前大量饮水,会导致体液增多而增加出汗量。出汗多少也和环境有关,温度高则出汗多,温度低则出汗少。总之,出汗的多少是人体对外环境、内环境刺激后的综合结果,与锻炼效果间并没有直接的联系。

【误区】骑车爬楼,“免费”运动人人能做

爬楼、登山是一种锻炼大腿很好的方式,但这种活动并非适用于每个人。膝、踝关节有损伤和退化的人,下楼梯会对膝关节产生很大的冲击,因而不推荐膝、踝关节有病变的人采用这种方式。骑自行车对膝关节的损伤相对较大,长时间骑行保持固定的姿势对脊柱也有一定的损伤。做运动一定要根据自己的身体条件量力而行,尤其慢性病患者最好咨询一下医生。

【误区】晨练比晚上效果好

其实,早晨人的血液凝聚力高,血栓形成的危险性也相应增加,是心血管疾病发作的高峰期。黄昏是体育锻炼比较理想的时间,因黄昏时的心跳血压最平衡,最适应运动时心跳血压的改变;黄昏时嗅觉、听觉、视觉、触觉最敏感,人体应激能力是一天中的最高峰;黄昏体内化解血栓的能力也达到最佳水准。

【误区】天天练不用热身

平时跟着教练练,一定不会漏掉运动前的热身和运动后的整理。然而,大部分人都都是自己锻炼,往往很容易忽视热身和整理。不热身的结果就是运动损伤的发生率会大大增加。运动前热身是让机体活跃起来,起到热身、升温之用,使心率达到运动状态,是十分必要的;运动后还应适当放松整理,有助于让呼吸变得平静,加速乳酸消除,缓解肌肉酸痛,促进机体恢复。

本报记者 左妍

本报记者 左妍

本报记者 左妍