

# 新的一年，从健康跑步开始

——第40届新民健康大讲堂跟你聊聊跑步锻炼的奥秘



打造健康上海  
惠及普通百姓

主办单位：市卫生计生委、市体育局、新民日报社

承办单位：静安区卫生计生委、市健康教育所

上海科普教育发展基金会资助项目

跑步这看似简单的运动，实际上需要更为专业、科学和有效的训练方法。2016年12月30日中午，第40届新民健康大讲堂在延安中路841号U-Cube静安·南西创想中心开讲。三位演讲嘉宾以“新的一年，从健康跑步开始”为主题，从不同角度向运动爱好者们介绍了科学锻炼的方法，热门的话题、实用的知识、生动的案例，不断将现场气氛推向高潮。

第二军医大学附属长海医院创伤骨科副主任苏佳灿教授说，现在大众跑者在跑步中存有误区，缺少科学训练的意识，经常凭着一腔热血往前冲；此外，上量和强度太快，没有经过长时间的积累就去挑战马拉松比赛，“很多训练方法本来是针对专业运动员或者有多耐力基础的人群，但现在业余选手为了追求成绩盲目套用，容易受伤。”

“保持体力，慢速开始，循环渐进，这样才是正确的锻炼方法。”上海交通大学附属第六人民医院骨科主治医师彭晓春博士本人就参加过不少运动赛事，他认为，没有不好的跑步，只有不好的跑步方式。

如何尽可能地减少损伤？复旦大学运动医学中心主任、华山医院运动医学与关节镜外科主任陈世益教授说，在热身充足的情况下，装备也很重要。“别随便穿双鞋就去跑步。”陈教授认为，长时间跑步后会造成脚部充血，脚弓塌陷，所以选择一双合适的跑鞋很重要；另外，服装的材质不能太硬，否则会加重运动损伤的几率。

本报记者 左妍



本报记者 陈梦泽 摄

## 运动健身，不要忽视小伤小痛

如今，越来越多的人投身运动。健身爱好者们，你是否意识到，运动是把双刃剑，促进健康的同时也会带来一些损伤？是否能在运动时不以运动损伤为代价？国内著名运动医学专家陈世益指出，大众对运动医学及运动损伤认知不足，随之而来的运动损伤也在逐年增加。运动讲科学，肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤要及时妥善处理。

陈世益教授也是上海市重大国际赛事首席医务官和刘翔医疗组首席医务官，他曾成功治愈国内多名运动员的损伤。陈教授介绍，运动损伤很多种，前交叉韧带损伤是最常见的损伤类型之一。前交叉韧带位于膝关节内部，上端连接股骨，下端连接胫骨，对膝关节的稳定性至关重要，是整个身体最脆弱的韧带，非常容易发生损伤。膝关节直接遭受碰撞，或运动中骤停、扭转等暴力因素，都会导致

致前交叉韧带损伤。受伤时，伤者一般能感觉到膝关节内有断裂声，且伴有剧痛，并当即无法活动。前交叉韧带损伤如果处理不当或不及时，容易导致膝关节功能障碍，最终诱发骨关节炎。

除了前交叉韧带损伤外，半月板撕裂也是很常见的运动损伤，如踢球、转弯、打篮球、跑动时绊倒等导致膝关节扭伤，致使半月板卡在股骨和胫骨间，引发半月板撕裂。半月板损伤后，走路或运动时膝关节疼痛，有时感觉关节像被卡住一样不能活动，更有甚者撕裂的半月板会在关节活动中牵扯关节滑膜组织，磨损关节软骨造成极难治愈的慢性滑膜炎，加速关节退变老化。但是，发生半月板损伤也不用害怕，只要及时去专业的运动医学科室医治即可。



陈教授还介绍了两种运动引起的疼痛，一种发生在外侧的疼痛叫髂胫束摩擦综合症，经常出现于自行车、长跑和竞走运动员，主要原因为髂胫束与股骨外上髁的过度摩擦，导致韧带或滑囊炎症的发生。如果大家有这方面的疼痛不要害怕，可以通过物理治疗、牵拉、锻炼、放松来止痛。另一种发生在内侧的疼痛叫鹅足腱下滑囊炎，膝关节内侧有四根趾腱，这四根趾腱覆盖在表面，做运动的时候就跟这个地方进行摩擦，如果跑步跑的姿势不对，穿的鞋子不对，跑多了就会痛。

“每种运动都会有相关的损伤形式，但不能因为害怕损伤放弃运动。”陈教授指出，出现运动损伤，要早发现、早治疗，即可最大程度地减少运动损伤对躯体功能的影响，改善预后。

本报记者 左妍

## 跑步有益健康 参赛量力而行

近几年，马拉松热席卷中国大江南北，但是很多跑友并没有足够的跑步基础就去参加

马拉松，从而导致受伤的现象屡有发生，甚至出现心脏骤停、猝死事故。长海医院创伤骨科副主任、上海市医师联盟理事长苏佳灿教授认为，适度的运动有好处，但马拉松并不适合所有人，而跑步看似简单，其实大有讲究。

### ■ 正确的跑步姿势是什么？

苏教授说，跑步姿势有很多种，较为推荐的是1977年俄罗斯运动学家尼古拉斯·罗马诺夫发明的前倾跑步姿势。前倾姿势可以减轻50%膝关节所承受的负担，相对减小运动强度、延长运动时间，运动伤害的几率也会大大减小。

跑步者的身体要向前倾，双脚不要向前伸，从地面提起后，直接落在身体重心所对应的垂直线上。双脚被大腿后侧肌肉带动，轻轻从地面提起，身体重心（一般集中在臀部）保持在一个高度。

### ■ 晨跑好还是夜跑好？

早晨起床血糖值较低且空腹，运动时身体无法从食物中获得能量，反而会体内脂肪转化成能量，因此晨跑容易燃烧身体脂肪，但晨跑不必过于剧烈，以免出现低血糖

的情况。晨跑过度疲劳，也可能影响白天的状态。

夜跑的时间更容易掌握，也有助于消除压力。夜跑时，需小心避让汽车和自行车等，最好选择建有步道的公园等作为夜跑场所。

### ■ 跑前跑后有何注意事项？

跑前热身能有效减少运动损伤的发生，跑后放松促进恢复。跑步是全身运动，跑前应该将全身各关节都活动开，其中肩、腰腹、髋关节、膝关节和踝关节需要重点活动。跑前、跑后还需要注意拉伸腿部的肌肉、韧带和跟腱。

### ■ 什么样的跑步频率最好？

跑步距离和时间并非越多越好，过度运动易造成贫血、免疫力低下等情况，跑步要“适量”。“适量”的标准因人而异，建议参照运动心率、呼吸和个人感受来调节。适量运动，有助于维持良好的精神状态和睡眠质量。如果第二天仍然感觉很累、提不起精神，或者频繁出现感冒、失眠等症状，可能是过度疲劳的表现，应注意休息，减少运动量。

苏教授特别指出，跑步频率过高，身体来不及恢复，容易过度疲劳。所以要避免只做“周末跑者”，即平时不大运动，只在周末跑1-2次长距离。这种方式不仅不易积累锻炼的效果，运动量突然突减还容易诱发跟腱炎等不适。因此，跑步日期建议分散一些，注意休息，隔日跑或每周3-4次比较好。

本报记者 左妍

## 长跑真的是“健康杀手”吗？

近来，网络上流传一篇文章《马拉松——最愚不可及的“健康杀手”》，令人心痛的体育骗局》。

文章将马拉松运动定义为“健康杀手”，试图全盘否定马拉松运动。这篇文章可信吗？我们还能放心地跑马拉松吗？身为一名资深跑者，上海交通大学附属第六人民医院骨科主治医师、第11届国际商学院戈壁挑战赛冠军彭晓春博士说，这些毫无根据的说法混淆视听，导致市民对长跑存在诸多误区。

### ■ 马拉松很伤身？

彭晓春认为，“马拉松对身体有严重影响”这种说法太偏激。因为不管从事何种运动，在人体各系统尚不能适应特定强度的情况下，过分强调成绩和强度的提升，都会有损健康。换句话说，盲目参与马拉松运动有可能带来健康的风险。但是，只要科学合理地规划和参与，循序渐进地提高跑步的距离和配速，就不会对身体造成损害。

但是，如果参与马拉松的人，本来就患有潜在的慢性疾病，让他短时间完成“全马”风险就会很高。一般认为，有以下疾病的人群应该谨慎：先天性心脏病（肥厚型心肌病

患者禁止参加）、风湿性心脏病患者；冠心病、脑血管疾病患者；心肌炎或有心律失常者等。

### ■ 跑步伤膝盖吗？

过度运动会致人体发生一些过度使用性损伤，膝盖损伤不仅在马拉松跑者中比较常见，在其他一些运动项目中如羽毛球、足球中也很常见，甚至跳广场舞的人群膝盖损伤也较多。同时，即便不运动、长期久坐，也会因为缺乏运动造成机能性衰退，引起膝盖损伤。

彭晓春强调，并不是每个参与运动的人都会出现膝盖损伤。出现膝盖损伤主要还是与技术动作、运动前热身、运动后放松等环节不够合理有关。只要在运动前、运动中做好预防损伤措施，是可以有效避免或减少损耗的。以膝关节为例，增强膝关节周围的肌肉力量、增加下肢的柔韧性、矫正不良姿势等，都可以帮助避免或减少“膝盖伤”。

### ■ 跑步让身材变形吗？

“很多女孩子会说不能跑步，要不然大腿变粗、小腿变粗，穿裙子不好看。事实上，长跑不会让你腿变粗，规律的跑步运动还会让腿型变得更好看。”彭晓春说，“运动分为有氧和无氧，有氧运动消耗脂肪，包括一部分肌肉，所以长跑只要按照有氧的区间跑，可以让你肌肉和脂肪慢慢消耗，腿就变细了；无氧训练作用是让肌肉块变大，比如可以通过有氧运动让大腿变细，然后再通过无氧运动让臀部线条变美。”

本报记者 左妍

