

## 科学健身

肩膀疼痛  
不能瞎锻炼

日常生活中,肩膀酸痛是常事,忍忍就过去了,要是情况相对严重,很多人都会认为是“肩周炎”:多锻炼就好了。这不,69岁的吴阿姨(化姓)就因“关节炎”后锻炼太勤,进了医院。吴阿姨退休后就开始照顾女儿,家务都是一手落,地板要趴在地上擦,贴身衣服全要手洗,家里的窗户每周都得擦一遍……约4个月前,吴阿姨感觉右肩不太舒服,起初她没放在心上,贴着止痛膏继续干。

过了很久,肩膀疼痛的情况并未缓解,吴阿姨觉得自己可能得了肩周炎,又听说肩周炎必须要多做“爬墙”动作,她就每天忍着剧痛练习,若疼得厉害,就去做按摩、拔火罐。

近日,常在半夜被痛醒的吴阿姨实在忍不住,去医院就诊。接诊的骨科医师田飞初步检查后,觉得吴阿姨并非是得了“肩周炎”这么简单,之后的磁共振检查也证实了他的猜想——吴阿姨是严重的肩袖撕裂。简单来说就是肩关节里的肌腱断了,而她用力锻炼使得肌腱断裂的情况更加严重。

在日常门诊中,像吴阿姨这样把肩关节痛误当做“肩周炎”的病患并非少数,患者往往自行进行锻炼,使得病情加重,最后不得不进行手术治疗。

“真正的肩周炎发病率并不高,只占肩关节痛的10%~15%。”田飞介绍,在那些所谓的“肩周炎”患者中,三成以上都是肩袖损伤,由于肩袖损伤的主要表现也是肩关节疼痛,因此很容易被误诊。但肩袖损伤和肩周炎的某些功能锻炼是完全相反的:肩袖损伤的早期治疗原则是固定和制动,如果像治疗肩周炎那样进行甩手臂、“爬墙”等动作,反而会造成肩袖严重撕裂。至于如何区分肩袖损伤和肩周炎,医生提醒可从“细节”判断:

肩周炎所引起的疼痛,白天夜晚区分不大,而肩袖损伤的肩关节疼痛夜晚会比白天剧烈;此外,肩袖损伤是由于肌腱撕裂所致,会出现上举困难等症状。

肩周炎没有明确诱因,通常在半年到一年的时间里疼痛会逐步缓解,可通过“爬墙”、甩手等方式改善;而肩袖损伤要通过限制活动等方式才能恢复。

对50岁以上、没有外伤却出现肩关节疼痛的患者,可通过多休息、减少抬胳膊,使用一些抗炎镇痛的药物来治疗。若两三个月后症状没有明显缓解,或在锻炼后疼痛加重的,建议尽早进行磁共振检查,进行合理治疗。

据北青网

## 85后球友牵手国球三十载 竞技健身皆精彩



## 健身达人

4月4日晚7时许,韩昀霏来到位于市区的濠友乒乓球俱乐部,准备与球友们进行对练。最近4年,每周利用业余时间打三四次球成为韩昀霏的固定行程,健身让这名爱笑的85后笑得更灿烂,身体更健康。

韩昀霏出生于海安市海安镇,儿时经常感冒、发热,为了增强体质,爸爸送她到海安体校练习乒乓球。坚持了一段时间后,韩昀霏的身体素质明显提高,“当时我谈不上喜欢乒乓球,只是打着打着成了习惯,每天坚持到体校练球。”

练到小学毕业时,韩昀霏的父母考虑到中学阶段学习负担较重,让女儿停止训练。“上小学六年级时,我逐渐爱上乒乓球。我向爸妈提了一个要求,不定期地到体校打球,以解球瘾。我爸妈算开明的,他俩同意了。”

韩昀霏的乒乓球特长,让她在学校、单位乃至行业系统比赛中大放异彩。她获得过省运会大中专院校团体冠军和女双冠军、全国通信行业乒乓球比赛女子团体第6名、南通市通信行业女子团体冠军等佳绩。韩昀霏告诉记者

者,这些比赛获得的奖杯、奖状,她都保存着。“其实,我在大学期间很少打乒乓球,工作后打球时间更少了,获得这些成绩完全是少儿时期打下的底子。”

2019年,韩昀霏把女儿送到海安上学,她的业余时间一下子空闲了许多。她意识到应该和乒乓球再次握手了。当年,韩昀霏成为濠友乒乓球俱乐部一员,从此打球成为她业余生活的主要内容之一。“因为年龄的原因,我对乒乓球的阅读能力比当年提高了不少。在体校训练时,我最怕长胶选手,现在很快掌握了长胶打法的规律,和怪球手们对练一点不怵,对弧圈球的防守也提高了。”韩昀霏对乒乓球的喜爱溢于言表。

去年年底,韩昀霏参加了由崇川区教体局、崇川区体育总会和崇川区乒乓球协会举办的三级社会体育指导员培训班,那次学习让她意识到一种责任感。“以前打球目的有两个,一是健身,二是娱乐,现在还有奉献意识。”韩昀霏说,本月10日她将领取社会体育指导员培训结业证书。今后她将腾出一部分精力用于大众乒乓球运动的推广和普及,向爱好者传授乒乓球技术,让更多的人更好地享受到乒乓球运动的快乐。

本报记者王全立

## 双手搭耳 快上慢下 仰卧起坐你做对了吗?

仰卧起坐是普通人群经常练习的一项体育运动,它主要训练的是腹肌。但如果你是这么做的,那你就错了:

## 1. 用力拉后脑

“抱后脑”的姿势是最常见的仰卧起坐姿势,同时也是仰卧起坐最大的一个误区。越用力拉住头,对颈椎的压力负荷就越大,颈椎前屈就越多,发生颈椎错位甚至颈椎骨折的运动风险就越大。所以,务必不要抱甚至拉后脑。

## 2. 速度又快又猛

学生和国民体质测试时,要求受试者在规定时间完成的次数越多越好,于是大家做仰卧起坐都马不停蹄、虎虎生风。做仰卧起坐时应该配合有节奏的呼吸,即身体前屈时呼气,还原时吸气。而且,为了提高动作的质量,只有“快上慢下”才能够有效训练腹肌的耐力。

## 3. 压着双脚做

很多人做仰卧起坐时让其他人压着自己的脚背,这么做其实会让训练效

果大打折扣,因为大腿的股四头肌也在帮助用力。此外,双脚被固定,对下背部形成了杠杆作用,运动的速度如果比较快,则容易让下背部受伤。

## 4. 选择性减脂

有的人想减掉自己腹部的“游泳圈”,就大量地做仰卧起坐。实际上,减肥并不能“选择性减脂”,即我们的身体做不到“想瘦哪儿就瘦哪儿”。经常做仰卧起坐,你的腹肌力量会变得强大,但如果没配合合理饮食、规律运动(特别是有氧运动)、规律作息,你的计划大概率会落空。

一套标准的仰卧起坐动作到底应该怎么做呢?人体仰卧,双膝弯曲,脚放平(健身小白或者体质较弱者初始阶段可压着双脚做),双手轻轻搭上两耳,略收下颌。呼气,上半身较快地向上蜷曲,使躯干完全屈曲、上半身贴近膝关节,坚持片刻,然后吸气,慢慢还原至仰卧位。

南通市体育科学研究所汤剑文

## 锻炼有方

不同年龄段  
运动有不同

动则有益。不过要做到科学运动、有效运动,则要考虑不同年龄的不同运动方式与运动强度,从而找到适合的锻炼方法。

陕西体科所日前推荐了一份运动年龄表,其中显示,在3~5岁幼儿期,儿童大肌肉发展较快,更适合户外运动,比如骑带有辅助轮的平衡车、接抛球;5~7岁儿童期属于缓慢发育阶段,尽量选择体力消耗不剧烈的运动,如游泳;8~12岁孩童期阶段,孩子力量、速度、耐力以及灵敏性都有了一定的基础,但骨骼相对较脆弱,推荐打乒乓球、羽毛球、网球等,可以锻炼身体的灵敏性、协调性。

进入青少年阶段,即12~18岁黄金期,青少年骨骼发育生长快,适合增强骨密度以及爆发力的训练,如篮球、网球、足球,对增强体质和促进骨骼发育成熟具有非常积极的促进作用。

之后进入成人阶段,在18~25岁成熟期,身体功能处于鼎盛时期,心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳点,可进行高强度的运动,培养锻炼习惯。建议每周进行3次训练,最好有氧和力量训练结合,如健美操、瑜伽结合推举等。26~45岁则进入发胖期,这一阶段压力较大,肥胖率的发生变高。男性依旧要注重肌肉力量的训练,如推举,但要控制好强度;女性要适当进行中低强度的有氧训练加力量性锻炼,如瑜伽、慢跑、游泳等。46~65岁衰老期则推荐健步走,以改善血液循环、降低体脂率;静蹲、举哑铃等力量锻炼可以增强或维持肌肉力量。

65岁以后进入老年期,此阶段主要以提高生活质量、预防跌倒、提升心肺功能为主。

世界卫生组织发出的减少久坐指南中,针对不同年龄段的运动量也有推荐:在5~17岁每日要进行至少60分钟中等到高强度身体活动,这种身体活动是指消耗能量的骨骼肌产生的任何身体运动,包括玩耍、做家务、步行、工作期间的活动等。

世卫组织统计数据显示,全球四分之一的成年人身体活动量都没有达标,因此建议成年人严格限制久坐时间,每一小时起来活动身体。

而对于65岁及以上老年人,世卫组织建议要定期进行身体活动,侧重于中等或更高强度的功能性平衡和力量训练,每周3天或3天以上,以增强功能性能力,防止跌倒。

据《中国体育报》