

## 科学健身

护好关节  
跑出健康

入夏后,无论清晨还是夜晚,通城街头“跑步一族”变多了。近期,市六院关节外科就接诊了好几名因为跑步导致运动损伤的患者。专家提醒市民,跑步前要充分热身,否则会有受伤的风险。

## 加强腿部肌肉训练

“膝关节是我们行走过程中的纽带,在运动时通过吸收震动、减缓冲击和分散压力来保护人体器官。”南通六院关节外科副主任吴俊介绍,所谓“跑步膝”,就是不当的跑步方式造成的膝盖伤。

“有很多人想要通过跑步减重,但是如果体重基数大或是过度运动,膝关节的负担将会非常大。”对于体重超重的人,吴俊建议选择游泳、骑车等对膝关节损耗较小的运动方式。此外,他建议通过训练加强腿部的肌肉,比如大腿前侧的股四头肌和后侧的股二头肌,“这些肌群可增加膝关节的稳定性,保护膝关节,减缓关节的磨损。比如,直腿抬高、靠墙静蹲、蹲起练习、弓箭步练习等方式都能很好地锻炼到腿部肌肉。”

## 小心扭伤变习惯性崴脚

崴脚是跑步时常见的问题,也就是踝关节扭伤。急性的踝关节扭伤会造成疼痛和肿胀。

南通六院足踝专病门诊主治医生韩星明表示,由于踝关节特有的结构,运动时常常处于“灵活有余,稳重不足”的不稳定状态。因此,人们在下楼梯、起跳后落地时,如果失去平衡,就容易引起踝关节扭伤。

“实际上,踝关节扭伤很常见,占所有运动创伤的20%~40%。由于踝关节是人运动的重要枢纽及承重关节,因此踝关节的好坏直接决定生活和运动质量的高低。如果扭伤后不做治疗处理,约有70%的急性踝关节扭伤可能会发展成慢性踝关节不稳,也就是常说的习惯性崴脚。”

## 运动前必须充分热身

韩星明提醒,市民运动前做好充分的热身准备、运动时选择鞋底柔软的高帮鞋,使用弹力绷带或半硬的支具都可以有效预防踝关节扭伤。此外,还可以加强踝关节周围的肌肉训练来支撑关节,让它始终在正确的位置上进行运动。

南通六院提醒:夏季高温,人体新陈代谢显著加快,身体负荷加重。不论是晨跑还是夜跑,市民在夏季跑步时更要量力而行,时刻关注身体的细微变化,只有安全锻炼,才能跑出健康! 本报通讯员顾碧言

本报记者冯启榕

## 锻炼有方

适当运动  
给心脏“减负”

今年夏季多地呈现持续高温天气,三伏天的到来,更增加了空气湿度,让人体感不适。据最新的一项研究提醒,湿热超过34℃,就会增加心脏负担。

在高温、高湿的条件下,会带给身体多方面的风险。首先,潮热天气让人辗转难眠,且夏季昼长夜短,易睡眠不足,血压和心率的平均水平升高,增大心血管系统的工作压力。还会直接影响身体散热功能,导致中暑情况发生。持续高温让人心情易烦躁,严重者甚至会“情绪中暑”导致行为变形失控。

此外,高温、高湿天气出汗量增大,可能让体内钾、钠等电解质流失,导致低钾/钠血症的发生。潮湿、不流通的空气易滋生病菌,空气中增多的过敏原会加重过敏等呼吸系统疾病负担,还会让交感神经兴奋、心率加快、胸闷气短、喘不上气,导致血液黏稠、血氧含量下降、心跳变快、心肌耗氧量增加,引起心肌缺血、心梗等疾病发生。

江苏省体科所专家提醒,夏天锻炼一般选择上午10时前、下午4时后,避开紫外线照射强烈的时间段,避免到人多、车多、建筑多的地方做运动,尽量选择有风或空气流动畅通的地方。夏天运动时间一般达到半个小时就可以,可根据个人情况进行调整。锻炼的天数更重要,而不是每次持续的时间。对于老年人、儿童、上班族等来说,强度不需要太大,轻松适度即可,还需要注意循序渐进。

室外进行骑行、跑步、足球、网球等强度大的运动对体能要求高,高温天气下会给运动者的体温调节和体液平衡带来极大的挑战,存在一定风险。可以选择游泳、水中健身、室内跑步、健身操和力量练习等。老年人可以选择太极拳、舞剑、健步走、广场舞等健身活动。对于有锻炼习惯的人来说,强度也不宜过大,尤其是温度较高的时候,避免引起身体的不适。因为高温加上运动过量,更容易造成横纹肌溶解等损伤的发生。

夏季天气炎热,锻炼时人体出汗多,水分消耗大,因此,要及时补充足量的水分,运动后不要贪凉。衣物选择上以透气宽松的服装为主,可以选择浅色棉质衣服,也可以选择速干材质的衣服,即使出很多汗也能快速保持清爽。夏天进行户外运动时要避免赤膊上阵,做好防晒工作。

据《中国体育报》

# 他坚持晨跑 甩掉赘肉拥抱健康

## 健身达人

昨天凌晨4时许,天蒙蒙亮,刘书友出现在市区通吕运河北岸,开始当天的晨跑。

几年前的刘书友可是另一个模样,他掏出4年前拍的一张照片,图中的他身材臃肿。“我身高1.68米,那时体重有90公斤,太胖了!一次偶然的经历,让我下决心减肥。”刘书友说,2019年前的一天,他参加献血活动,没想到身体评估不达标,去医院体检竟然查出有“三高”,捧了一大堆药回家。

几天后,刘书友遇到一个跑步达人,对方建议他尝试跑步减肥,刘书友觉得有道理,第二天就尝试跑步。“第一天我就跑了5公里,那次是跑一段走一段,接着再跑,虽然很累,但对健康的渴望提醒我必须坚持。”后来,刘书友跟在一支跑步团队后面跑,一个月后居然甩掉10公斤赘肉。不知不觉,他越跑越轻松、越跑越快,没几个月一口气就能跑上二三十公里。

跑步不仅让刘书友成功减肥,还让他的体质恢复正常。“跑到医院体检,一切OK,我终于圆了献血梦。说来有趣,自从我跑步后,那堆药一片也没吃,看来运动确实是最好的保健手段。”刘书友为自己的选择而自豪。

南通“爱跑一族”俱乐部负责人金香告诉记者,刘书友很有跑步天赋,半年后,他报名参加了南通森旅节马拉松赛,而且是全马,这一举动成为跑步圈的一条新闻。

“我也不知道当时怎么有那么大的勇气,半年跑步经历完全是菜鸟,绝大多数人连半马都不敢尝试,我直接报名



刘书友在晨跑中。

参加了全马比赛。”经验不足让刘书友吃了苦头,那次比赛他跑到21公里处腿出现抽筋,后半程一直处于半跑半走的状态,在沿途观众的助威下,他终于抵达终点。“调整了半个月后才缓过来。那次经历告诉我,参加比赛要结合实际,不能逞能。”

有了那次经历,后来刘书友参加比赛就顺当多了。最近几年,他参加了10多站比赛,目前,他全马、半马最好成绩分别达到3小时18分、1小时26分,成为南通业余跑步界的佼佼者。

今年春天举行的扬州半程马拉松赛上,刘书友带上妻儿3人奔赴赛地。“比赛线路经过下榻酒店,当我跑到酒店门口时,一眼看到他们向我招手,为我助威。虽然没听清他们喊的是什么,但他们的加油为我增添了力量,扬马是我目前最难忘的一次参赛经历。”

只要天公作美,刘书友每天必然会跑上几十公里。夏季清晨4点开始跑,其他季节向后推一小时。“跑步让我的生活变得有规律,早晨跑步,全天工作精神抖擞,我会一直跑下去。”他说。

本报记者王全立

## 靠运动能快速减肥吗?

很多人希望通过运动来增加热量消耗,从而达到减肥的目的。这个想法在理论上是成立的,但是他们能顺利实现目标吗?

### 短期见效不算数

经过运动锻炼,再适当控制热量摄入,体重往往在短短数日里会有所下降。我们经常可以看到“一个月减重三五公斤”的报道,特别是关于减肥训练营的,衡水某女子有过8周减重92斤的纪录。但是,他们能稳定地保持体重吗?短期的运动见效并不意味着成功落地,体重不再反弹、常年保持稳定才是终极指标。

### 运动消耗很有限

运动消耗的热量有限。以快走为例,快走半小时可消耗276千卡的热量,而减去20斤脂肪需要快走190万步,若每天快走一万步,则每天至少花1.5小时且连续190天,相当于半年多的时间。试问有多少人有时间、有精力坚持下去,并且不多吃一口饭菜?

### 多吃几口即失败

有很多人运动,但是体重却没有发生多大变化,有的人减重了几千克,有的人增重了几千克。就是因为运动会让我们更饥饿,胃口更好了则会吃更多的食物来补偿。而且,一些看似平凡的食物所含热量并不低,比如100克蛋糕含300千卡的热量,也就是说吃几口蛋糕,就等于白白快走了半小时。

### 减肥成功需内外因结合

北京大学人民医院胡大一教授曾指出,减肥成功者在于生活的自律(内因),他们改变了饮食习惯,在合理膳食的基础上严格控制热量摄入,并且拥有了良好的生活习惯,比如早睡早起、戒烟限酒、不点外卖、几乎不剩饭等等。运动只是外因,起到积极的促进作用。

如果决定减肥,可以将运动纳入自己日常生活中,同时合理膳食控制热量,拥有良好的生活习惯,你的梦想才能够实现。

南通市体育科学研究所汤剑文