

健康快车

保护关节 健康运动

关节在运动中起着重要作用,保护好关节不仅可以帮助提升运动能力,对提高生活质量也有重要意义。

据中国中医科学院广安门医院骨科副主任医师于潼介绍,关节也是存在寿命的,随着年龄的增长,关节的使用频率增加,慢慢会发生关节软骨的磨损退变,也就是我们常说的关节老化现象。

一些不良习惯会让膝盖老得快,例如久坐、久站、长时间行走等会造成肌肉韧带等膝关节周围软组织疲劳。肥胖也会增加关节压力,加速关节磨损。经常进行爬楼、爬山类运动会反复屈伸膝关节,增加髌骨与股骨之间磨损。经常跪地、下蹲、屈膝、坐矮板凳会增加膝关节负荷。女性经常穿高跟鞋、拖鞋等会导致活动过程中姿势体态的改变,继而引发膝关节活动过程中负荷力线改变,造成膝关节磨损。

秋冬季节是骨关节炎的高发季节,如何保护好关节,让关节衰老得慢一些?日前,江苏省体育科学研究所专业人士表示,要避免关节使用过度,应选择合适的锻炼方法。

专家表示,关节的营养输送需要关节的适当压力来进行。因此,适量的、适当的运动有利于关节保护,例如非负重情况下的肌肉力量锻炼、关节活动度的训练、游泳等。运动时一定要先热身,充分保护关节,必要时佩戴护膝、护踝、护腕,防止在运动中关节受损。在进行力量训练时要遵循循序渐进的原则,不能急于求成,避免造成不必要的损伤。另外,有些损伤出现的原因主要是运动时姿势不当、关节周围肌肉力量不足、运动前没有做好充足的准备等。造成损伤的原因不同,也可以针对性地进行相应的力量训练,从而达到预防损伤的目的。

专家建议,不要长期久坐,也不要跷二郎腿,避免不良坐姿,坐位保持膝关节和髋关节在同一个平面上即可。起来时,先把脚往回收一收,最好椅子上有扶手,可以方便按着起身,这样会减少对膝关节的压力。同时,不要坐很矮的凳子,因为从矮凳子起身的时候,膝盖需要承受很大的压力,容易造成损伤。

氨基葡萄糖是软骨内的重要组成部分,因此,适当补充氨基葡萄糖可以催生关节滑液、减少关节软骨磨损、预防膝关节的退变。同时,也可以多晒太阳,促进钙的吸收,在日常饮食中要吃一些含钙高的食物进行补钙,必要时吃一些钙片。

据《中国体育报》

铁人三项爱好者王春山 释放“铁人”能量



王春山参加马拉松赛。

健身达人

“运动让我收获精神力量!”在我市金融监管机构工作的王春山,自2017年起接触铁人三项运动,“相比于游泳、骑车、跑步,铁三运动对全身肌肉提出更高要求,因此铁三爱好者的身材更匀称,我现在可以算得上是一个铁人三项运动的深度爱好者。”

运动看似简单,其实需要科学安排。王春山根据自身工作生活情况,给自己定下了每年参与2-3次比赛的计划。“一是为了考验自身的体力和意志,二是给生活添加一点乐趣和动力。”王春山告诉记者。

没有充分准备盲目参加比赛很容易造成不必要的伤害。因此,王春山都要提前3个月准备。甚至连天气、身体状况、工作出差对计划的影响,他都会实时调整。

“比如参加铁人三项113公里的比

赛前,我都要提前保持状态,跑200公里以上,骑行300公里、游泳50小时,让身体各方面都调整到位。”王春山如今已累计参加马拉松赛、铁人三项比赛30余次。

王春山第一次参加的马拉松赛是上海马拉松赛。“当时感觉42公里好远,爬不完的桥和跑不完的路口。后来我2016年参加北京马拉松就轻松多了,当年经过天安门的情景至今难忘。”

人生就似一场比赛,不断面对体力、心智、自律、寂寞方面的挑战,这是王春山的人生格言。就这样,2018年,王春山参加了人生的第一个铁三国际比赛——70.3公里的上海崇明铁人三项赛。“每个项目我都在限时前完赛,是一次惊心动魄、与时间赛跑的体验。”

“生活需要运动,运动回归生活。铁人三项运动已融入我的血液,让我每天保有战胜未来的渴望和对生活的热爱。”王春山如是说。 本报记者李波

马拉松爱好者赛前提示 考量身体素质 切勿盲目挑战

科学健身 ABC

随着气温逐渐转凉,各地下半年的马拉松赛事将陆续拉开帷幕。压抑了近半年的跑友和蠢蠢欲动的新手都盼望着早日参赛,一展英姿。为了能够安全完赛,你需要认真考量以下3个问题:

1. 你的身体健康吗?

任何一场马拉松赛事的主办方都会强调,有心脏病、高血压、糖尿病、心肌炎、感冒、哮喘等疾病的患者不得参加比赛。马拉松比赛是一项耗时长、强度大的运动,大强度运动会加快、加重疾病的发作,特别是心脏病患者的危险系数最高。偏偏有一部分人不信邪,带病上阵,结果有的猝死赛场,有的抢救及时而幸存,这样的事件几乎每场赛事都有发生。为此,大家一定要遵照医嘱,不能有侥幸心理。

2. 你的准备充分吗?

无论是马拉松,还是半程马拉松,

对于普通人群都是一项挑战极限的运动。有的人未经过系统训练,认为凭自己毅力和意志就能跑下来,结果往往是半途而废,不是腿抽筋,就是头晕呕吐,或者身体受伤接受医疗救助。马拉松比赛是需要花上多年时间进行系统训练和准备的,一般来说,参加半马的前提条件是经常至少能跑10公里,而全马是30公里。可见,没有充分的准备不可以轻易尝试。

3. 你的目标合理吗?

参赛者一般都会给自己定一个目标成绩。有些人想要突破平时的训练成绩,目标可以定,但不要当真,因为“人算不如天算”。这要看比赛当天的身体状况,以及气温气候、赛道情况等。即使是职业马拉松运动员或者精英跑者,他们每次的成绩也相差较多。归根到底,大众跑者还是要靠平时扎扎实实的训练,根据实际水平合理制定目标成绩,不要盲目追求刷新成绩。

南通市体育科学研究所汤剑文

锻炼有方

把握跑量 减少损伤

一些跑步爱好者反映“跑完步膝盖疼”“经常跑步会让腿不直”等问题,影响运动热情。事实上,这是运动过量了。运动过量会导致缺氧、免疫力下降,容易染上一些疾病,不但达不到锻炼效果,还会造成运动损伤。因此,找到适合自己的跑量,这样才是最好的。

国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科副主任医师李伟表示,跑步前首先要选择正确的装备,尤其是长期跑步的爱好者一定要穿专业的跑鞋,还要尽可能选择相对专业的跑道,避免运动损伤。如果时间段是在晚上,可以佩戴反光背心,注意安全。另外,在跑步的过程中,一定不要忽视跑前热身,例如蹲起、高抬腿、原地跑等,激活下肢关节和核心力量,在跑后要做一些整理放松运动,让身体慢慢放松下来。

跑步的过程中身体略微前倾,让身体的重心始终和两个脚之间落地的中点在一条线上,身体有一个向前运动的稳定趋势,两腿交替有节律地摆动,不要带动身体出现晃动,让身体的运动幅度和摆动幅度尽可能地减少。在跑步时,脚后跟先着地,顺次从脚后跟过渡到脚尖,同时蹬起的过程中另一条腿再交替,这是一个完整的跑步动作。

另外,跑步时手臂的摆动也非常重要,不要让肘关节完全离开躯干,一定是在尽可能贴近躯干的位置配合两脚的交替做双手的交替摆动,幅度不要过大,随着身体自然摆动即可。

在跑步时,不要大口呼气、大口吸气,而是应该根据跑步的节奏有节律地缓缓深呼吸,再缓慢吐气,在跑步过程中别忘了补充水分。随时注意自己的身体状况,如果有什么不良反应,应该及时做出调整。特别在寒冷天气跑步,一定要保护好躯干和头部,以及口鼻,如果感到有一些不适,就要把速度放慢,如果再感到不舒服,就要停止跑步。

据《中国体育报》

