

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、身体状态、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，要注意安全。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，如果有任何不良反应，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》

