

## 健康快车

科学运动  
远离膝关节弹响

许多人运动过后,膝关节会有“咔咔”的响声,这种响声是否会影响以后的运动呢?

四川省体育科学研究所专业人士表示,膝关节发出响声的原因有很多,首先要考虑生理性因素,其次是病理性因素。

膝关节由关节囊包裹,软骨、肌腱、韧带构成密闭的负压腔隙,当膝关节剧烈活动时,气压差距的变化可推动肌腱韧带出现弹响,是一种生理性现象,不需要特殊处理。

但如果在出现响声的同时伴有关节内交锁、疼痛、活动受限等情况,就要考虑是半月板损伤。膝关节内的半月板是缓冲关节活动、润滑关节、协调关节运动的软组织,类似于软骨,当半月板损伤后可能会卡压关节,妨碍关节的活动,引起关节出现弹响。

人们可以通过自测判断膝关节是否健康:两腿分开与肩同宽做下蹲,膝关节不能超过脚尖。如果完成动作感到困难,下蹲同时感到腿部酸软,则膝关节可能存在问题。

此外,膝关节炎在逐渐加重的过程中,膝关节最先会在下楼梯时出现疼痛,然后是上楼梯困难,最后发展为平路也无法抬起,甚至到了夜晚睡觉时,也会有疼痛感。因此,下楼梯时膝关节疼,就需要警惕。

研究显示,休闲跑步者的关节炎发生率仅为3.5%,竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,而久坐不动者的关节炎发生率为10.2%。也就是说,高强度运动及久坐不动都可能引起关节炎,适量的跑跳更有利于健康。

人们可以通过有氧运动、柔韧性训练、肌肉力量练习等组合方式保证日常适度锻炼,选择快步走、慢跑、游泳等轻有氧运动,每天进行30分钟,每周进行不少于5日。对于老年人来说,可以适当降低运动量,一次10分钟左右即可,一天分3次进行。

良好的柔韧性对于关节健康也十分重要,可以在看电视或是听广播的时候,用一只手扶着椅子或桌子,单腿站立,另一只手拉着同侧的脚尖以弯曲膝关节。拉伸可以帮助增强关节周围组织的柔韧性,避免受伤。

此外,通过增强膝关节周围肌肉力量,可以给关节增加一定的保护作用,更利于关节的健康。平时可以多做直腿抬高,加强股四头肌训练,或是做拱桥锻炼,加强臀部肌肉。

据《中国体育报》

## 锻炼有方

呼吸康复训练  
方法如何选

慢阻肺是可防可治的慢性呼吸道疾病。呼吸康复可以延缓疾病进展、减轻症状、提高活动耐量、提高生活质量,越来越受到慢阻肺患者的重视,已经成为慢性呼吸系统疾病管理的重要组成部分。该选择哪种适合的康复训练方法,又如何确定合理的运动强度呢?复旦大学附属中山医院呼吸与危重症医学科医师表示,若患者有气短气促的困扰,可尝试以下呼吸方式。

## 腹式呼吸

具体方法:吸气时腹部鼓起,呼气时腹部凹陷。大家可以想象自己的肚子是个未充气的气球,当给气球打气时,气球会扩大鼓起,而放气时,气球会缩小变瘪。

腹式呼吸在任何体位下均可进行训练,建议从最简单的半卧位或者卧位开始,其次是坐位、立位。

训练要点:呼吸要缓慢而深,可以更好地增加通气量,缓解气喘气急的症状。

训练强度:10~15次/分钟,30分钟/天。

## 缩唇呼吸

具体方法:鼻吸嘴呼。在呼气时,嘴唇半闭收缩聚拢呈吹口哨状,避免脸颊过度用力收紧,缓慢、匀速地呼出气体。吸气与呼气时间比为1:2(可吸气时默数1、2、3,呼气时默数1、2、3、4、5、6)。

训练要点:保证每一次的吸气要深、呼气要缓慢。

训练强度:7~8次/分钟,15~20分钟/天。

医师表示,若患者自觉体力下降,可尝试步行和骑功率自行车等有氧运动。步行时,心率应维持在最大心率(最大心率=220-年龄)的60%~80%。每天至少步行20分钟,不超过1个小时。步行距离由6分钟步行试验结果进行计算得出[推荐步行距离=6分钟步行试验测得的距离/6分钟×(20~30)分钟×(60%~80%)]。每周至少训练5次。

骑功率自行车有利于提高心肌与呼吸肌。功率自行车的阻力值一般由心肺运动试验的结果而定,循序渐进。训练时间至少20分钟,最长不超过1小时。心率维持在最大心率的60%~80%,每周至少3次。若进行上肢训练、核心训练、下肢训练等无氧运动,建议在专业康复科医生评估指导下完成。

除了适度锻炼,患者在日常生活中还要注意合理饮食、均衡营养、戒烟戒酒、远离粉尘,遵从医嘱规律用药,接种肺炎疫苗、流感疫苗,保持良好的心情。

据《中国体育报》

坚持运动 收获健康  
跑赢过去自己

## 健身达人

“如今心脑血管病、糖尿病等慢性病患者越来越多,也越来越年轻化,每每看到这样的病人,都会促使我改变不良生活习惯。”谈及运动的起因,曾经在医院工作10多年、现任职于大健康集团公司的姚国华滔滔不绝。

“2017年9月24日至28日,来自亚洲20个国家和地区的1900多名老年运动健将齐聚如皋,参加第20届亚洲老将田径锦标赛。当时作为摄影志愿者的我,看到七八十岁的选手冒雨向前冲、不放弃的情景,被老将们挑战自我的精神所感动,从此坚定了跑步运动的决心。”姚国华告诉记者。

跑步是个技术活,除了必须持之以恒外,也需要躬身学习。姚国华先后加入如皋马拉松群、长寿长跑群和特步跑步群,虚心向跑友请教。从装备的选购,到跑前热身、跑后拉伸和跑中配速、跑量把控等方面,他每天在群里汲取跑步知识和经验,边学边试、边跑边悟,很快从跑步菜鸟跃升为达人。

渐渐地,姚国华迷上了跑步,也转变了自己的生活理念,无论是着装、饮食、睡眠还是其他方面,都从有利于运动的角度来取舍。

在跑友们的引导和推荐下,姚国华利用周末参加了一些马拉松赛事,到目前为止,已经跑了42场马拉松,仅今年就跑了11场。

“跑步可以缓解压力,增强心肺功能,使血脉、肠胃通畅,提高免疫力。我的颈肩痛通过跑步自然消失了,没有‘三高’,平时也不怎么感冒。”姚国



姚国华参加马拉松赛事。

华深有感触。

有句话说得好,独乐乐不如众乐乐。姚国华在享受跑步的同时,也把这份美好与身边的同事、家人和朋友共享。在他的影响和带领下,其单位组建了健康跑团和跑步群,有50多名医护人员加入跑步队伍。其中有10多名跑友参加了50多场马拉松赛事,取得了不俗的成绩。今年3月,姚国华在本单位发起开展了健步行活动,从董事长、院长到医护员工,200多人参与,成为践行健康生活方式的传播人。

“跑步磨炼的,不仅仅是肉体,更是意志。如果跑不过时间,就要跑赢过去的自己。”如今,姚国华已获得路跑项目二级社会体育指导员资格,担任如皋长跑协会副会长。他表示,力争早日实现跑完100场马拉松的小目标,在推进全民健身、科学运动中做示范、当表率。

本报记者李波

## 周末勇士能否以强度换效果?

## 科学健身ABC

大家都知道运动是件好事,经常(一周至少三次)参加体育运动可以有效增强体质,但有一些人因为工作原因,平时根本抽不出时间,只有周末有空,于是这些周末勇士就一次性地完成两个半小时甚至更多时间的运动。

这么做科学吗?与平时锻炼者相比,谁的锻炼效果更好呢?

世界卫生组织(WHO)给出了我们的健康底线,即成年人每周应至少进行150~300分钟的中等强度有氧运动,或至少75~150分钟的高强度有氧运动,或两种强度的同等组合。“2023版运动处方中国专家共识”指出,每周仅运动1~2次仍能获益,如降低全因死亡风险和心血管病死亡风险。但每周仅通过一次运动来达到每周推荐量,会增加损伤风险。

以上两个官方发布的信息提示,每周只进行一次运动、时间超过150分钟也是可以的、有效的,但是受伤风

险明显增加。

再看《美国医学会杂志》上刊登的一篇文章:有近9万名平均年龄62岁的男性和女性装备了运动传感器,分为3组:总运动时间150分钟的“平日锻炼者”、同样强度的“周末勇士”以及只是爱看体育节目的电视观众。研究人员评估了两年来收集到的运动量和时间分布数据,结果显示:从心血管系统的受益程度看,每周用一到两天达到150分钟运动量的人,与一周内更均匀分配锻炼的人相似;但是,与平日运动者相比,周末锻炼的人面临挑战:他们的运动强度必须足够大,才能产生持久的训练刺激。

总的来说,因为平时太忙而选择做周末勇士,是一个不错的选择,锻炼的效果和收益也很好,比躺平者强上百倍,但要注意三点:一是运动强度要大一些,否则达不到锻炼效果;二是更容易受伤,这是周末勇士模式的主要缺点;三是想练出大量肌肉的人应该每周安排几次训练,而不是只在周末训练,因为分散训练有助于增肌。

南通市体育科学研究所汤剑文