

锻炼有方

雪道的尽头是骨科?
专家:摔倒前降低重心、避免用手支撑



近日,游客在呼和浩特市马鬃山滑雪场体验滑雪。近年来,我国北方不少省份积极发挥区位和气候条件优势,不断完善冰雪产业基础设施建设,推动“冷资源”变为“热经济”。

新华社发

这个冬天,冰雪旅游成了“现象级网红”,越来越多的群众参与 to 冰雪运动中。专家提醒,科学运动,谨防运动损伤。

“进行冰雪运动而导致的运动损伤中,扭挫伤、擦伤和骨折最常见。”江苏省人民医院骨科副主任方加虎说,摔倒时手撑地可能会导致手腕、肘关节、肩关节等损伤;下肢在滑雪过程中受力较大,一旦发生意外,踝关节、膝关节易受损伤;如果与人相撞,或意外摔伤,严重的可能导致脑外伤、胸外伤或脊柱损伤等。

发生运动损伤后,如何快速判断伤情?方加虎表示,公众可通过疼痛程度简单衡量受伤情况。一般的擦伤或扭伤,感受到的疼痛不会很剧烈,通常不需特别处理,减少活动即可,也可使用一些消肿止痛的药物。若疼痛感较强,则可能涉及韧带损伤,建议前往医院进行相应检查后再行处理。如果受伤后产生剧烈疼痛,出现骨擦音等,很有可能是骨折。

“如果骨折较为严重,建议第一时间对受伤部位进行固定。”方加虎说,若无专业人员在旁,可就地取材,如用树枝、衣物等物品进行固定,并尽快拨打急救电话。切忌在无固定等保护措施情况下对伤者进行搬运,防止骨折处在搬运过程中因晃动产生剧烈疼痛,导致出血加重等二次损伤。

方加虎建议,公众在滑雪前应由专业人员指导,将护具穿戴到位,并进行充分的热身运动。滑雪过程中,注意控制速度、观察四周,量力而行。如果感觉快要摔倒,则应降低重心,顺势倒下,不要直接用手支撑地面,同时避免头部朝下,以减少摔倒可能产生的伤害。

新华社记者邱冰清

运动时间段 选择有讲究

越来越多的研究显示,运动具有诸多益处,比如帮助预防心脑血管疾病、调节情绪等等。但是,我们对运动时间段的选择也是有讲究的,好的时间能让运动效果翻倍,不佳的时间还会带来潜在风险。什么时间运动能获得最大的运动收益呢?

最佳锻炼时间因性别而异

对于男性来说,晚上锻炼可以降低血压、心脏病风险和疲劳感,并且燃烧更多的脂肪,同时纾解工作一天的疲惫。

对于女性来说,早上运动可以减少赘肉、降低血压,所以有身材焦虑的女生早上运动的效果会更好。而女性晚上运动可以增加上半身的肌肉力量、爆发力和耐力,并改善整体情绪。

锻炼时间的选择影响健康效益

①下午运动的人群死亡率更低

在 *Nature Communications* 期刊上发表的一篇研究结果显示,与其他时间段相比,每天11:00~17:00运动,全因死亡率和心血管疾病死亡率进一步降低。特别是针对老年人、男性,效果十分明显。

②早上运动减肥效果更佳

在 *Obesity* 期刊上发表的一篇研究结果显示,每天早上7:00~9:00运动,减肥效果最佳,与中午和晚上运动组相比,早上运动参与者的BMI和腰围更低。

同样在一篇小鼠模型研究结果中,小鼠一天中早期活动阶段运动,是燃烧脂肪的最佳时间,并且与进食状态无关,这也相当于人类的早上。

③下午和晚上运动更有利于降糖

在 *Diabetologia* 期刊上发表的一篇研究报告显示,更高的身体活动能量消耗与肝脏脂肪含量降低和胰岛素抵抗降低有关。下午或晚上锻炼,能更好地预防糖尿病。

如何选择锻炼时间

①根据健身需求选择

对于降糖等保护心血管疾病目的的健身,下午更合适;

对于有减脂目的的健身,可能早上的收益更高。

②根据个人喜好和生活习惯选择

“晨跑豆腐脑,夜跑整烧烤。什么时候跑就看你想吃啥了。”虽然这是一个笑话,但是也启发我们“最佳时间段的选择是离不开个人喜好和生活习惯”。如果早晨明明爬不起来,还设闹钟很困地爬起来锻炼,练完更困,这对身体反而造成不利影响。

③根据季节与天气选择

比如秋冬季清晨、雾霾天气则不适宜进行户外锻炼,冬季早晨温度过低,对有心血管疾病的中老年人也不友好。而夏季温度高,则更适宜在温湿度较低的早晨和傍晚晚进行锻炼。

熬夜健身不可取

现在的都市年轻白领中,还流行深夜健身。

虽然感觉晚上运动可以帮助消除一天的工作疲劳,也更助眠,但熬夜加班健身,已经被视为职场人的“猝死套餐”。

身体在没有良好休息时的剧烈运动,无疑是压倒骆驼的最后一根稻草。

《柳叶刀》子刊的一篇报道显示,睡眠不足会削弱运动对大脑的益处。研究发现,每晚睡眠6~8小时以及有较高水平运动的人会有更好的认知功能。也有研究显示,运动量大但睡眠时间短的人,总体认知能力下降得更快。也就是说,锻炼再多,睡眠不足,认知能力和不锻炼下降一样快。

由此可见,保持身心健康的方法少不了充足的睡眠和适量的运动,二者相辅相成。如果说优先级,好好休息比规律运动更加重要。选择休息并非不自律,而是更加尊重自己的身体。

(专业知识来源:江苏省体科所)

“特种兵式”旅游?悠着点好

科学健身 ABC

再过几天,学生的寒假、上班族的春节小长假就来到了,对于一部分辛辛苦苦学习或工作了几个月的学生、上班族来说,已经开始筹划路线和日程,准备利用假期外出旅游、散心。

有些人的计划是:在有限的时间里打卡多个景点,或徒步、或登山、或划船,将祖国大好河山甚至外国的美景尽收眼底。如此一来,一天跑10来个景点、日行两三步,连续数日,这就是“特种兵式”旅游了。

但实际上,对于平时缺乏运动锻炼的学生和上班族来说,心肺耐力、肌肉力量等均处于较低水平,突然有几天进行大运动量活动,对其心肺功能、肌肉关节骨骼的消耗将会非常大。普通人毕竟不是真正的特种兵,大概率会出现

下肢关节和小腿疼痛,甚至膝关节半月板的损伤、急性腰椎间盘突出等诸多问题。此外,旅游时高强度运动加上睡眠不足,会使人体处于疲劳状态,存在心血管的健康隐患。

无论是假期出行旅游还是运动锻炼,都应该遵循循序渐进、量力而行的原则,并采取适当的防护措施。可以在出行前一周安排适应性的运动,储备好体能。首选合脚、舒适透气的运动鞋,避免穿高跟鞋、皮鞋、软底布鞋、拖鞋;走路与休息交替进行,注意听从身体的反应,如感觉不舒服可在原地等待其他人返回;回住处后放松双腿与足部,如用热水泡脚,抬高和拍打按摩腿脚。出行后,如出现膝盖痛、反复发作的足底疼痛等不适症状,应立即停止行走、及时就医。

南通市体育科学研究所汤剑文

健康快车

护腕锻炼 远离“鼠标手”

“鼠标手”问题,常常出现在需要经常使用双手作业的职业人员身上,例如程序员、木工师、射击射箭选手。为什么会变成“鼠标手”?应该如何自查、治疗以及预防呢?

“鼠标手”学名又叫腕管综合征,它是前臂的正中神经在腕部受到挤压而引起的一系列症状和体征。虽然叫“鼠标手”,但它不完全是鼠标使用过度引起的,频繁地使用双手,才是造成“鼠标手”的主要因素。

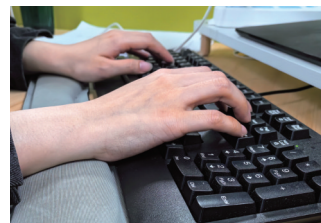
得了“鼠标手”,有哪些典型症状呢?①桡侧三个半手指出现疼痛或麻木。在用力拿取东西时有无力感,症状于夜间或清晨明显,可放射到肘、肩部,在活动或者甩手后症状会减轻。②手部感觉减退。以食指、中指的痛觉减退为主。③肌力减退和肌萎缩。拇指展肌肌力减退,大鱼际肌肉萎缩。

有以上症状的朋友可要注意了!你也可以通过试验自查:①以右侧为例,右胳膊伸直,手腕极度屈曲,1分钟内手指出现麻木和疼痛,则试验结果为阳性。②神经叩击试验以右侧为例,用左手手指叩击右手手腕部,手指出现疼痛和麻木,则试验结果为阳性。若以上两种方法结果均为阳性,基本上可以确定为“鼠标手”。

“鼠标手”是一种自限性疾病,靠身体自身的调节,再加上一些干预手段,可以恢复痊愈。在日常生活中,我们应该如何做,才能预防“鼠标手”的发生呢?①培养良好的生活习惯,避免过度使用腕关节。长期需要用手职业人员,注意手腕部的放松。②保持正确的手部姿势。在使用鼠标时保持手腕处于中立位,打字时尽量让手臂比手腕高。③进行适当的运动锻炼,加强前臂的肌肉力量来稳定腕关节。

准备一个矿泉水瓶,跟着练起来!①手握矿泉水瓶中部,手腕部靠近膝关节,掌心向上屈腕。②手握矿泉水瓶中部,掌心向下,手腕贴着膝关节,做最大程度的伸腕。③手握住矿泉水瓶的一端,手腕做最大程度的外旋。④手握住矿泉水瓶的一端,手腕做最大程度的内旋。以上练习每个方向做10个,练习3~4组。

(专业知识来源:江苏省体科所)



打字时尽量让手臂比手腕高。