

锻炼有方

多户外运动
有利孩子长高

科学研究表明,运动对孩子长高有促进作用。国家体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员武东明表示,运动可以促进骨骼生长,提高全身新陈代谢水平,还可以改善睡眠,提高睡眠质量,有利于维生素D的合成。科学的运动与全面的饮食、规律的生活作息相结合,对青少年生长会有明显效果。

儿童体适能教练林峰认为,儿童青少年的大部分运动项目训练,应以培养兴趣与体能为主,提升技术的专门性训练为辅。训练应注重运动感觉与神经肌协调,可以多方面接触各类运动,以锻炼身体的反应与协调性,为以后的运动训练打下基础。技巧性运动如游泳、跳水、体操等可以在8至11岁开始训练,敏捷、爆发力运动如短跑、足球、篮球、中距离跑在11岁至13岁开始适当训练,而如举重角力、长距离跑、马拉松等锻炼肌力、肌耐力的运动可以更晚一些开始。

林峰说:“儿童运动是从‘玩’开始的。家长要做的就是和孩子一起穿上运动服,到户外去运动。跳皮筋、跳房子、踢毽子这样的运动既简单又有趣,还可以起到锻炼孩子髋关节、下肢肌肉力量、臀肌、膝关节、踝关节的作用。男孩子经常玩的‘跳马’能够打开关节,锻炼支撑力量 and 下肢爆发力。家长能和孩子一起玩的游戏还有很多,创造游戏的过程也是亲子关系的体验,这些有趣的游戏能锻炼孩子的身体,激发孩子的运动兴趣。”

体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良表示,青少年在运动前后应该补充适量的碳水化合物等营养物质。蛋白质是肌肉修复和重建所必需的营养物质,运动后补充适量的优质蛋白质有助于肌肉的修复和生长,常见的蛋白质来源包括瘦肉、鱼类、豆类和乳制品。运动后应避免饮用含有咖啡因的饮料,比如咖啡、汽水、茶。因为咖啡因有利尿作用,如果运动后饮用,只会让机体的缺水现状“雪上加霜”。虽然汽水也可以提供水分和糖类,但汽水中往往含糖量过高,反而使运动效果降低。

此外,运动时间最好安排在饭后两小时以后。运动后,应休息半小时到一小时后再进食。采取运动、进食间隔的方式主要是因为运动后血液会主要供应肌肉,此时肠胃消化能力弱,若大量进食极容易引起不适,增加胃肠疾病的风险。

据《中国体育报》

胳膊肘外侧疼痛惹人恼

网球肘的自我康复治疗

科学健身 ABC

网球肘,医学术语是肱骨外上踝炎,是一种发生在胳膊肘外侧的疼痛。近一半的网球运动员会患有该伤病,但打网球在所有报告病例中所占比例却不到5%。凡是涉及过度、频繁伸手腕和手指动作的职业人士都有可能受到这一问题困扰,比如家庭主妇、油漆工人、操作机械的工人等。

现在认为网球肘不涉及炎症,而与某些运动或工作相关活动所致的劳损有关。网球肘通常表现为胳膊肘外侧肿胀;触摸时有疼痛,且会辐射到前臂;使用手腕、手或手臂(拎重物、拧瓶盖)时疼痛加剧。

目前还没有一种单一的治疗方法可以治愈网球肘,在疼痛急性期侧重于缓解疼痛和相对休息,而一旦疼痛缓解,进行手腕和前臂伸肌的伸展和力量训练是很必要的。

疼痛期采取的措施

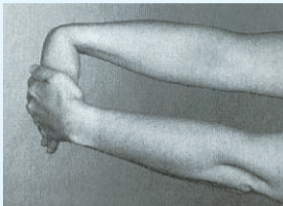
1. 避免导致疼痛的动作:尽量减少或改变可能导致疼痛的动作。如举重物时手掌向上而非向下。
2. 局部按摩:按摩胳膊肘外侧疼痛部位有助于降低疼痛程度,缓解紧绷感。
3. 冰敷:用裹着毛巾的冰袋敷在疼痛处,每天两次,每次时长不超过20分钟。
4. 药物:必要时可咨询医生使用扑热息痛或局部非甾体抗炎药等来缓解症状。

疼痛缓解后的康复

下述康复训练动作可以每天自行完成2~3次。在做康复训练时,略感轻微疼痛或不适是可以的,但不能忍受

时则需停止该动作。

1. 伸展腕伸肌:站或坐位,保持肘部挺直,用另一只手帮助弯曲手腕。保持该姿势20~30秒,重复3次。



2. 转动手腕:肘部屈曲90度支撑在桌椅上,刚开始时手掌向上,再慢慢转动手腕使手掌朝下保持5秒钟。做3组,每组10次。如果徒手训练完全没有疼痛,可以手持重物(哑铃、沙袋或油瓶、瓶装水等)做同样手腕翻转动作。



3. 离心训练:

将疼痛的手臂如下图左所示支撑在桌子上,健侧手帮助抬起手腕。然后健侧手移开,患侧手慢慢弯曲垂下。做3组,每组15次。像前述“转动手腕”动作一样,如果徒手训练完全没有疼痛,可以手持重物(哑铃、沙袋或油瓶、瓶装水等)做同样的离心训练动作(如下图右)。下图右侧这个动作在增加手部重量的情况下进行,具体方法与徒手训练一样。注意:手弯曲垂下时一定要缓慢才能达到康复效果。



南通市第二人民医院魏勇

专家提醒不要入深夜健身的坑
先保证充足休息 再考虑加强训练

深夜健身成为现今都市白领的一种选择,对此,国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任冯强持不赞同态度。

冯强表示,体科所曾经对高水平专业运动员做过相关的实验,当睡眠不足的时候,也许运动员觉得自己没有疲劳,但是神经系统、代谢水平各方面都处在非常低的状态。这时候运动员运动,其损伤发生率非常高。改善睡眠状况,已经作为促进有效科学训练的措施之一。“这些运动员长年累月地训练,有丰富的运动经验和很好的身体素质,他们都达不到在没有充足睡眠的情况下还能保持一个良好的身体状态,可想普通人会更差,睡不好,肯定运动不好,运动风险概率会很高。只有充足的休息才能保证运动安全。”

冯强建议,在保证充足休息的情况下,再考虑不断提高运动训练的水平。冯强表示,对于普通的健身爱好者,规律运动也好,运动成瘾也好,一天运动几次,或是天天运动都没有问题。只不过人们需要掌握自己的合理运动区间,

判断下自己的运动方式是不是合适,运动的时间是不是合适,运动的强度是不是符合自己的身体状态。从而最大程度避免运动风险的发生。

“一般长期坚持运动的人都能对自己的身体有一个大概的了解,也有更多运动经验。而对于初学者,有些人常常为了炫耀、攀比,想要快速达到某种健身目的,而忽视运动规律和自身条件。”冯强说,“运动都是循序渐进的,比如别人能跑‘半马’或‘全马’,自己不一定跑得了,你的身体条件没达到那种程度,需要有一个科学的判断,需要循序渐进地提高自己的运动方式方法和运动量。”冯强提醒,健身初学者应该注意,刚开始运动的时候长时间处于自己最大的心率状态是比较危险的,尤其是一些运动经验非常少的运动爱好者来说,一定要控制自己运动当中达到自己最大心率时的运动强度和时长,循序渐进提高运动强度。一定要综合考量自己的身体能力,一点点提高自己运动时所能达到的心率水平。

据《中国体育报》

健康快车

减肥纯靠饿
不可取

“我已经节食一段时间了,体重下降很明显。但是饿着的滋味实在是难受。”做自媒体工作的马莹说,“我不太能坚持,在减肥的路上总是反反复复。节食效果好像快一点,身边有靠节食瘦下来的朋友。”这种方式在北京市健康教育协会科学健身专业委员会副秘书长孝文看来不靠谱、不可取。“减肥是要减少脂肪,保持或增加肌肉,并不是单纯减掉重量。因为很多人一味节食,虽然看到体重秤数字在往下走,但马上就会进入平台期,然后反弹,而且还会伴随疲惫感,身体变得更差,更容易发胖。”孝文说,“如果人体过度减肥节食的话,还要当心饿出脂肪肝,因为身体长期处于饥饿状态,为了弥补体内葡萄糖的不足,就会运用其他部位贮存的脂肪、蛋白质转化为葡萄糖,来补充体内必需的能量。身体会把脂肪和蛋白质运输到肝脏来进行转化,但这时又缺少脂质代谢时所必需的维生素,就导致大量的脂肪在肝脏内堆积,脂肪肝就这样慢慢饿出来了。所以运动营养不分家,科学合理最关键。”

孝文建议,平时应该选择营养密度较高、热量略低的食物,像西兰花、芥蓝这样的蔬菜和一些应季水果,以及优质蛋白类如鱼虾、里脊肉等。碳水化合物可以适当由根茎类食物或豆制品做部分代替,比如豆腐、莲藕、土豆等。简单的可以保留营养素,降低热量的烹饪方式也非常重要,选择蒸、炖、煮、凉拌最好。

运动前后正确吃,减肥事半功倍。孝文说:“人体在运动过程中会消耗能量,这个能量来自糖原及脂肪,糖原和脂肪是一起消耗的,当然首当其冲的是糖原,运动后身体会把消耗的糖原通过脂肪消耗进行补充,也就是运动后身体仍在消耗脂肪,用于补充运动过程中糖原的消耗。所以充足的糖原储备是高质量运动的基础,而运动后的饮食摄入能够快速补充身体消耗的糖原,为下一次高质量运动做准备。”研究发现,力量训练后3小时,身体的肌肉合成率会增长300%,而身体对蛋白质的需求量提高近100%,所以运动后及时补充蛋白质对增加肌肉组织合成有利。孝文建议,运动后1小时内进食,可在肌肉合成黄金期提供充足营养。运动后补充优质、易吸收的蛋白和少量碳水化合物,以促进肌肉修复合成,并为下一次高质量运动储备充足糖原。训练后两小时内不要摄入脂肪,否则影响脂肪的消耗。

据《中国体育报》