

科学健身

科学运动
远离“足球踝”

足球比赛中,运动员受伤的场面屡见不鲜,感受足球魅力的同时常伴随着高风险,尤其是对于业余的足球运动爱好者来说。

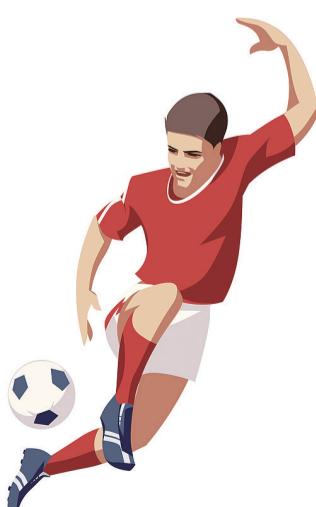
国家体育总局运动医学研究所运动医院专家提醒,足球运动中,膝关节和踝关节的损伤确实常见,包括膝关节十字韧带损伤、半月板损伤、踝关节扭伤和疼痛等,但通过正确的预防和科学训练,可以大大降低这些风险。

小张是一名业余足球迷,他在一次比赛中不慎扭伤了踝关节。初期,他并没有重视这个问题,继续参加训练和比赛,但随着时间的推移,疼痛感加剧,最终影响了他的运动表现。在医生的指导下,小张进行了踝关节的力量和平衡训练,并遵循了专业的康复计划,几个月后,他的踝关节恢复了正常,重新回到球场。

专家表示,在足球运动中,“足球踝”最为常见。背屈踝关节时的疼痛和肿胀,以及跖屈踝关节时后跟的疼痛和肿胀,这些症状可能会影响运动表现,甚至导致长期的关节问题。对于此类问题,预防是上策。在感到踝关节疼痛时,就要立即寻求专业医疗帮助进行检查,同时针对薄弱部位加强训练,通过踝关节的力量和平衡训练,可以有效减轻踝关节的疼痛感。专家推荐了提踵练习、小腿后侧肌练习、小腿前群肌练习和平衡练习等四种膝关节预防康复训练方法。

对于已经发生的踝关节损伤,专家表示,如果长时间存在疼痛,可能需要通过微创手术来治疗。这种手术通常包括磨除骨赘和修复受损的韧带,通过这样的治疗方式,可以更快地康复和重返赛场。“足球运动爱好者应该时刻关注自己的身体状况,采取正确的预防措施,并在必要时及时寻求专业帮助。”专家建议道。

据国家体育总局



CFP供图

锻炼有方

积极运动
告别假期综合征

“刚刚过完春节假期,大鱼大肉吃多了,作息上也晚睡晚起,现在上班还有点儿不适应,精神不振、提不起劲头来。”在北京上班的汪欣说。春节长假结束,不少人还沉浸在假期的悠闲中,身体和心理都出现了各种不适:精神萎靡、食欲不振、工作效率低下……这就是典型的“假期综合征”。想要快速摆脱这种状态,积极运动是最有效的方法之一。

健身教练、社体指导员杨凯说:“假期里,很多人作息不规律,熬夜追剧、打游戏,身体机能被打乱。运动可以帮助我们调整生物钟,促进血液循环,加速新陈代谢,让身体更快恢复到最佳状态。可以在清晨进行30分钟左右的慢跑、快走、瑜伽等有氧运动,有效提高心率,唤醒沉睡的身体,让你一整天都精力充沛。对于上班族来说,下午容易出现困倦乏力的状态,此时可以进行一些强度适中的运动,例如骑自行车、打球等,帮助身体恢复活力,提高工作效率。晚上可以选择一些舒缓的运动,例如散步、太极拳、普拉提等,帮助放松身心,缓解压力,提高睡眠质量。”

心理专家表示,假期结束后面对紧张的工作和学习,很多人容易出现焦虑、烦躁等负面情绪。运动可以刺激大脑分泌内啡肽,这种物质能够让人感到愉悦和放松,有效缓解压力,改善情绪。在单位或公司积极参加篮球、足球、羽毛球等团队运动,可以增强团队合作意识,感受集体的力量,帮助更快找回工作状态。周末约上家人朋友去公园跑步、爬山、骑行,呼吸新鲜空气,欣赏自然美景,也可以有效缓解压力,放松心情。

杨凯表示,想要摆脱假期综合征,运动贵在坚持。建议每周进行3~5次,每次30分钟以上的中等强度运动。可以根据自身情况选择合适的运动方式,循序渐进,逐步增加运动量。

另外,为了身体平衡,年后清淡饮食的核心是减少油脂、控制盐分、增加蔬菜和粗粮的摄入,同时保持摄入适量的蛋白质和水分。避免油炸、煎炸食物,选择蒸、煮、炖等烹饪方式。减少高盐食物,如腌制食品、酱料等。多吃蔬菜,增加膳食纤维的摄入,帮助肠胃蠕动。选择低脂的蛋白质来源,如鱼、鸡胸肉、豆腐等。每天保证充足的水分摄入,帮助代谢。积极运动搭配合理饮食,养成健康的生活习惯,让自己的身体状态越来越好。

据《中国体育报》

彩绸飞扬 舞姿不凡

钟楼广场的舞龙人

健身达人

“没事的,动作不熟练没关系,多练一练就好了!”6日下午,在我市崇川区钟楼广场上常年靠舞龙引发众人关注的健身老人臧琪,抹着额角汗水,手把手地耐心教着现场几名新带的舞龙学员。

“要舞好这种彩绸龙,关键在于双手手臂和身体的互相配合。你看,大臂带动小臂传至腕关节,先左后右、先上再下,使龙头、龙身、龙尾变换动作,身体和步幅跟随彩绸的起舞和节奏紧紧闪展腾挪。舞龙时还要牢记头部要向上扬,眼睛要紧紧随着龙头转动。通过这种运动方式,舞龙人可以灵活操作彩绸龙,在健身锻炼中达到出神入化的舞龙效果……”臧琪看到一名学员动作很是生硬,赶紧上前边指导边给他们打气,现场支招。

果然,“外行看热闹、内行看门道。”在臧琪的指点下,受教的学员慢慢从一窍不通过渡到心有所感,手中彩绸龙也逐渐变化出飘逸顺滑的效果。

几番现场教学过后,有些倦意的师徒们坐了下来,臧琪整理着手中的彩绸龙笑言:“做我徒弟,就要学到真本事”

确实,臧琪有这个底气。臧琪原是崇川公安分局的辅警,他说,他是六年前和手中这条彩绸龙发生交集的。

“我曾突发脑梗,在鬼门关前走了遭。大难不死后,我天天坚持康复性锻炼。先是抖空竹,后是打陀螺。后来,在濠东绿地偶遇一名舞龙高手现场表演,对方将手中彩绸龙舞得风生水起、出神入化,当场就勾住了我的魂!我主动向高手求教,随后又在网上花四百多元购买了这条七八米长,由龙头、龙身、甩绳、背包组成的彩绸龙。平时,我反复看视频,在心中琢



臧琪在舞动彩绸龙。

磨。花费了半年左右时间,我终于摸到其中的门道。”回顾当年学舞龙的那番经历,臧琪很是感慨。

学成后,只要没有恶劣天气和特殊情况,人们都会在钟楼广场上看到臧琪手持色彩斑斓的舞龙彩绸轻盈飘逸挥动的身影。众人拍掌点赞之时,根本想象不出这是一个六旬舞龙老人出神入化、翩若惊鸿的舞姿。

舞龙让臧琪感觉越活越年轻。他说,爬个楼梯走个几公里,一点儿都不带喘。

踏遍青山人未老,风景这边独好。如今的臧琪,已然成为钟楼广场上的“舞龙达人”,成为都市里一道靓丽的风景。在他的带动和教授下,一批不同年龄的学员爱上这种融入传统舞龙元素的健身方式,通过手臂摆动、脚步移动、腰部扭动等动作不仅舞出各种花式舞姿,既丰富了业余休闲娱乐生活,还能够预防和缓解肩周、颈椎、腰椎等常见病痛,达到强身健体功效。

岁月如梭,薪火传承。这些同样肯钻研的学员们在臧琪身上取到“真经”后,又将这项非物质文化遗产传承给更多的爱好者,帮助他们舞出健康快乐人生。

本报记者周朝晖

马拉松比赛后要不要“排酸跑”?

科学健身 ABC

在一场马拉松比赛或者一次长距离跑的第二天,跑友们往往会出现比较明显的臀、腿部肌肉酸痛和僵化感。众多传言认为,这是长时间、剧烈运动后乳酸堆积引起的,因此在第二天应进行低强度慢跑以加快排出乳酸,尽快消除疼痛。

“排酸跑”是否真的有效?我们在长跑后的臀、腿部肌肉酸胀感的确是由乳酸堆积引起的,这种酸胀感还是导致我们身体疲劳的重要原因之一。

从运动生理学角度看,无论你做什么运动项目、运动时间有多长、运动强度有多大,以及运动后是否做拉伸,运动过程中体内堆积的乳酸都会在运动结束后半小时左右被完全代谢和清除。既然体内已经没有乳酸堆积,那

么“排酸跑”的说法就不准确了。

既然没有了乳酸堆积,那为什么在跑完马拉松之后两三天都会觉得肌肉酸痛不已呢?这是因为产生了延迟性肌肉酸痛。这种酸痛症状消失得也比较慢,短则两三天,长则一周。产生延迟性肌肉酸痛的主要原因是运动负荷过大,肌肉有了撕裂损伤,继而引发炎症。

跑马后第二天还需要进行慢跑吗?如果臀、腿疼痛比较强烈,则需要好好休息,若继续跑步反而会加重损伤,导致修复延迟,并引发更为严重的炎症反应。如果臀、腿疼痛反应一般,则可以安排慢跑,大强度运动后进行一些较小强度的运动有利于消除身体疲劳、促进损伤恢复。总的来说,跑马后安心睡觉、吃饭和休息就是最好的恢复方式。

南通市体育科学学会汤剑文