

科学健身

合理运动
保护跟腱

在运动场上,一次急停变向、一次奋力起跳,都可能让看似坚韧的跟腱造成损伤。北京大学第三医院运动医学科主任医师赵峰指出,跟腱虽然能承受8倍左右的体重,但是如果超过这个限度,就有可能造成损伤。

跟腱和其他的肌腱一样,在运动中都有强度的上限。运动损伤中跟腱断裂的占比逐年攀升,而多数损伤都源于人们的错误认知,既高估了跟腱的承受力,又低估了科学热身与运动保护的必要性。

赵峰提示,如果遇到场地不平整,或是踩到别人的脚,摔伤时人体都会有下意识的自我保护动作,但是当运动时间长、休息不足,甚至是饮酒时,人体的自我保护能力下降,在疲劳运动中更容易受伤。所以预防跟腱断裂要避免暴力和疲劳运动。

预防跟腱断裂,进行准备活动非常重要。但是怎样做准备活动才算充分?只是拉伸、拉拉腿,这种看似应付差事的“准备活动”是没有效果的。一定要让肌肉和肌腱得到充分的伸展,简单的标准就是稍微有一些出汗,心跳有些加快。

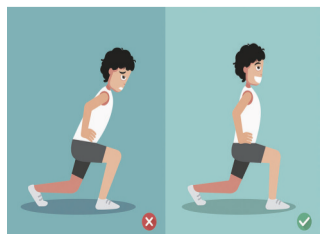
针对脚踝、跟腱部位的准备活动应该如何做?

弓步压腿是一个拉伸跟腱的有效动作,但做的时候一定要感觉到小腿后方三头肌的位置有轻微的被拉伸感,拉伸完如果感觉到小腿后方“松快”多了,那说明拉伸是有效的、到位的。除此之外,在热身时,尽量进行短距离的慢跑,这个过程也是帮助脚踝和跟腱在运动前进行热身活动。

假如跟腱受伤,赵峰提示要避免跟腱封闭,“跟腱受伤后会感到疼痛,这个时候有的人会选择打封闭,打完封闭的确不疼了,但是糖皮质激素可能会进入跟腱,反而可能使跟腱出现坏死、钙化等问题,这会严重影响跟腱的整体质量。”赵峰说。

运动是愉悦身心的活动,赵峰说,在受伤的时候尽量不要上场比赛,避免去做一些剧烈的体育活动,带伤上场是运动中的禁忌,容易引发更严重的伤病。

据《中国体育报》



CFP供图

走路、爬楼梯变得困难,做简单的家务感到吃力

年龄上去了 肌肉别走开

你是否发现,最近搬个箱子时手臂发抖、爬楼梯气喘如牛、走路也没那么轻松了?这些变化可能是肌肉悄悄“退休”了——这就是肌少症。

虽然听起来有点可怕,但肌少症其实很常见,尤其是随着年龄的增长,肌肉会逐渐失去原本的强度和弹性。如果不加以重视,肌少症不仅会让你体力下降,还可能导致跌倒、骨折等麻烦,严重时甚至可能影响生活质量。

科学健身 ABC

肌少症的“幕后黑手”

肌少症并不是一夜之间发生的,它通常悄无声息地发生在你生活的方方面面。首先,年龄是肌少症的主要推手。随着年纪增长,新陈代谢减慢,肌肉的合成能力也会下降,就像手机电池使用几年后续航能力变差一样,肌肉的“电量”也开始下降,恢复速度变慢。

此外,缺乏运动也是肌少症的罪魁祸首。长时间坐着不动,肌肉的活动减少,久而久之,它们会变得懒散,无法保持原有的强度。如果一个人长时间坐着久不活动,动起来的时候肯定会觉得力不从心。肌肉需要运动来保持强健。

合理饮食也是另一个不可忽视的因素。即便你天天山珍海味,如果饮食中缺乏足够的优质蛋白质和各种营养素的搭配,肌肉也会慢慢流失。蛋白质是肌肉的重要组成部分,缺乏它,肌肉的健康就无法得到保障。吃得好是对的,但吃得对才是必需的。

肌少症的“恶作剧”

肌少症不仅影响到体力,还会让你感受到生活的种种不便。最直接的影响是走路、爬楼梯变得困难,甚至做简单的家务都感到吃力。

肌肉流失还会导致身体平衡能力下降,跌倒的风险大大增加。很多老年人摔倒后恢复困难,正是因为肌肉不够强壮,无法提供足够的支撑力,导致骨折等严重伤害。

更麻烦的是,肌少症通常与其他慢

性疾病一起“作伴”。它可能与糖尿病、高血压等疾病互相影响,导致病情更加复杂。肌肉不够强壮,身体的其他部位也会承受更多负担,最终形成一个恶性循环。

如何对抗肌少症

幸好,肌少症并非无法避免。通过合理的生活方式,我们完全可以预防和改善它。

首先,最重要的一点就是动起来!你不一定非要去健身房做高强度的锻炼,其实日常的简单力量训练就可以。深蹲、俯卧撑、哑铃训练等都是很好的选择。每周进行几次简单锻炼,不仅能增强肌肉力量,还能提高新陈代谢,防止肌肉流失。

除了运动外,饮食也非常关键。蛋白质是维持肌肉健康的重要营养成分,每天保证摄入足够的蛋白质,如鸡胸肉、鱼、豆制品等,能有效帮助肌肉生长和恢复。此外,维生素D和钙的补充也能帮助骨骼和肌肉更好地协同工作,保证身体的平衡与稳定。

如果你担心肌肉流失,不妨为自己设定一个小目标:每天多走几步或做些家务来保持身体的活跃。即使是简单的活动,也能提升整体健康水平,减少肌少症的发生风险。

虽然肌少症听起来有些可怕,但它并不是无法战胜的敌人,完全可以通过改变生活方式来应对。只要我们及时关注,适量运动,合理饮食,肌肉就不会悄悄流失,而会继续陪伴我们,使我们保持健康活力。现在就开始给自己的肌肉“加油”,让它们为你撑起健康的每一天吧!

南通市第二人民医院魏勇

肥胖儿童减重把握“吃、动、睡”

当前我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%,儿童青少年肥胖已成为重要的公共卫生问题。

天津市儿童医院营养科副主任营养师林莹说,肥胖会影响孩子的呼吸系统、心脑血管系统、骨骼发育等,儿童期肥胖还会给成年健康带来“三高”、冠心病、肥胖相关癌症等远期危害。

专家指出,儿童减重应综合把握合理膳食、运动和睡眠。饮食上做到小份多样:每日摄入12种以上食物,要包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类,每周摄入25种以上食物。

用餐顺序最好是先吃蔬菜,再吃鱼禽肉蛋豆类,最后吃谷薯类。蔬菜的膳食纤维可以增加饱腹感,稳定餐后血糖,减少胰岛素波动。

同时,超重肥胖儿童应在专业人员的安全评估和指导下,结合自身运动能力循序渐进运动,可从每天20分钟慢慢增加时长。应保证每周3至4次、每次20至60分钟中高强度运动。

“睡眠上,5岁以下儿童应保持每天10~13小时睡眠时长,6~12岁儿童应保持9~12小时,13~17岁青少年应保持8~10小时。同时,每天久坐时间不超过1小时,视屏时间越少越好。”林莹说。

中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康建议,定期监测超重肥胖儿童的身高、体重和生长曲线,在不影响正常发育的前提下,控制体重增长速度。学龄前儿童通常不推荐药物和手术治疗。

据新华社

锻炼有方

有助减肥的几个好习惯

许多人减肥主打一个:既要“躺平”又要稳赢。事实上,保持良好的习惯,也许真能在减肥道路上“躺赢”。

习惯一:练后该吃吃

运动完不吃等于白练,吃点更有利于体重下降、肌肉修复生长。那么,运动后应该补充什么呢?

碳水:可以迅速补充肌肉和肝脏中的糖原储备,防止肌肉分解。

蛋白质:会刺激肌肉蛋白的大量增加,利于肌肉修复和增长。

碳水+蛋白质:1+1>2,在最大程度上优化运动后的恢复过程——有助快速恢复能量,显著增加肌糖原的合成效率。

习惯二:爱吃主食

浙大和解放军总医院曾联合开展过一项实验。招募了306个健康受试者,为期6个月只对饮食做控制,看体重、腰围、代谢中,哪一个的改变最明显。

受试者被分成3组,碳水的摄入量分为高、中、低组,蛋白质摄入量相同,总热量摄入相同。结果发现,高碳水组胜出。

长期控碳的朋友都有一种深切的体会——情绪不稳定、难集中注意力,甚至陷入暴饮暴食的恶性循环。碳水的摄入能够刺激胰岛素分泌,而胰岛素能够调节FoxO1(人体内的一种调控因子)的活性——胰岛素分泌增加,FoxO1磷酸化失活,从而抑制食欲。

习惯三:爱吃肉类

当你摄入足够的蛋白质时,它在消化过程中会刺激肠道释放胆囊收缩素(CCK)。这种激素能够向大脑发送信号,告诉你“够了,够了”。

怎么吃肉才能让减肥事半功倍?首选鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉(海鲜类和禽肉)等,畜肉如牛肉、猪肉、羊肉等次选;以瘦肉为主,带皮、带筋膜、油脂多的不选;尽可能去皮、去肥肉,不吃酱肉、烟熏肉、腌肉、火腿、香肠这种高盐、高油的加工肉。

习惯四:爱睡觉

发表在《美国医学会杂志·内科学》上的一项研究招募了80名年龄在21~40岁之间的超重成年人,他们的每晚睡眠时间少于6.5小时。这些参与者被分成两组:一组保持原来的睡眠习惯,另一组每晚增加1小时的睡眠时间。

结果发现,对于超重的人来说:每天多睡1个小时可以减少大约270kcal(270kcal≈2碗大米饭)的热量摄入。

据人民日报微信公众号