

科学健身ABC

## 握出健康力 锻炼赢未来

日常生活里,无论是拧瓶盖、提重物,还是办公打字、运动发力,腕部力量都如齿轮,推动着各项活动的运转。然而,不少人却对腕部力量锻炼重视不足。今天,就让我们一同探索激发腕部力量的无限潜能。

**握力器训练** 握力器是简单又实用的腕力锻炼小帮手。挑选与自身力量适配的握力器,将手指稳稳放入握环用力握紧,保持数秒后缓缓松开,如此重复。

**建议分组训练**,每组10~15次,每天进行3~5组。随着训练推进,逐步增加握力器的阻力,让腕部力量在持续挑战中稳步提升。

**哑铃腕弯举** 坐在椅子上,双手各持一个哑铃,手臂自然置于大腿上,掌心向上。缓慢向上弯曲手腕,将哑铃轻轻举起,直至手腕无法再弯曲,随后慢慢放下。每组进行12~15次,每天3~4组。动作要缓慢平稳,避免借助其他部位的力量。

**弹力带训练** 把弹力带固定在稳固的物体上,另一端套在手指。手臂伸直,掌心向下,用力拉伸弹力带,感受腕部肌肉的收缩与发力。还可以变换不同角度和方向进行训练,比如向内、向外旋转手腕。每组进行10~15次,每天进行3~4组。

**悬吊训练** 借助悬吊带或单杠进行悬吊训练,这是一场对身体重量的勇敢挑战。双手紧紧握住悬吊带或单杠,身体自然下垂,仅依靠腕部和手部的力量支撑全身重量。保持这个姿势尽可能长的时间,每次进行2~3组。

**拳击训练** 拳击运动对腕部力量有着极高的要求。在训练过程中务必注意正确的出拳姿势,否则容易因姿势不当导致腕部受伤。可以每周进行2~3次拳击训练,根据自身体力水平,每次持续20~40分钟。

**攀岩运动** 攀岩是一项全身性的运动,对腕部力量是一场全方位的考验。在攀爬过程中需要不断用手腕发力来抓住岩石或岩点,每一次抓握都是对腕部力量的挑战与提升。参加攀岩课程或定期去攀岩馆练习,就像参加一场力量的盛宴,能有效提升腕部的综合力量和灵活性。

加强腕力锻炼不仅能让我们生活更加便捷自如,还能预防运动损伤。将基础方法和进阶手段巧妙结合,我们就能逐步提升腕部力量,开启更加健康、充满活力的生活。从现在开始行动,让你的腕部力量绽放出耀眼的光彩!

市体育科学学会研究员  
卞保应

足球狂欢要尽兴,激情代价别小觑

# 中西医结合 打好“伤病攻防战”



CFP供图

上周六的“苏超”第七轮比赛,南通队以2:1战胜盐城队,点燃城市激情的同时,也让足球热潮继续席卷通城街头。但狂欢背后,运动损伤的“激情代价”却不容小觑。无论是职业球员还是街头球迷,了解运动损伤的预防与康复,才能让热爱持续“在线”。

### 哪些部位最易受伤挂彩?

足踝扭伤是足球场上的常客,当快速变向、急停转身时,踝关节稳定性跟不上动作,易发生扭伤;当冲刺射门、突然加速瞬间,大小腿肌肉超负荷收缩,拉伤风险飙升,容易让奔跑“卡壳”;膝关节损伤也不容忽视。边路传中时,支撑腿受力过大易致半月板损伤;头球落地,膝关节超伸或外翻可能引发前交叉韧带损伤,堪称膝关节的“双重威胁”。

### 足球运动损伤该怎么办?

南通市中医院推出了“中西医结合四阶段康复方案”,精准应对足球运动损伤,助力热爱足球的小伙伴重返赛场。

损伤后24~72小时为急性期,这段时期要止痛消肿,防止淤血。核心目标是控制炎症、减轻肿胀疼痛。遵循RICE原则(Rest休息、Ice冰敷、Compression压迫包扎、Elevation抬高),同时,结合中医“神助攻”,针灸在损伤肌周围浅刺,镇痛解痉,改善微循环;外敷大黄、栀子中药冷敷贴,凉血消肿。若关节严重积血,需超声引导下抽吸,避免粘连影响功能恢复。

损伤后3~14天为恢复期,这段时间要修复组织,重启运动功能。重点促进损伤组织修复、恢复关节活动度。采用“本体感觉训练+动态关节松动术”,改善僵硬、松解粘连;搭配川芎、红花药酒中药定向透药电导渗透,或火龙灸温补阳气,加速循环。康复训练可引入悬吊训练(SET),激活深层稳定肌群,预防代偿性损伤,让关节“动得更稳”。

损伤后2~4周为强化期,这段时间要激活代谢,重塑运动能力。进入功能强化阶段,用肌电生物反馈精准监测肌肉发力,结合穴位电针增强下肢力量;远红外照射、振动训练提升核心稳

定性,同步用火龙罐、温通拨筋手法松解深层筋膜,全面恢复运动协调性,让每一步发力都“精准可控”。

损伤后4~6周则为防护期,这段时间要做到个性化巩固,筑牢运动防线。需根据个体差异体质调理,易疲劳者用黄芪、党参补气;旧伤频发者以杜仲、骨碎补强筋壮骨,通过个性化药膳或汤剂提升抗损伤能力。

康复训练融入敏捷梯提升步速、八段锦增强脊柱灵活性、五禽戏强化爆发力与平衡。针对遗留酸痛、酸胀,可采用局部艾灸、温通罐、中药贴敷等中医温热疗法,温经散寒、活血通络、祛风除湿,彻底扫清康复“尾巴”。

### 哪些禁忌要牢记?

一是48小时内不要热敷,容易加重损伤,导致出血肿胀;二是不要用力揉搓伤处,容易加剧损伤炎症;三是不要持续冷敷超过30分钟,容易导致血管反应性扩张;四是不要带伤比赛,小伤拖成慢性损伤,得不偿失。若出现关节瞬间肿胀、听到“砰”的断裂声、疼痛3天未缓解甚至加重、同一部位反复扭伤等情况,必须立即前往医院就医。

运动损伤,预防远胜于治疗,市中医院康复师来支招。赛前充分热身激活身体,抬腿后踢激活肌肉,动态拉伸提升肌腱弹性,让关节“热起来、灵起来”;赛中佩戴弹性护踝、肌效贴加固薄弱部位,选择专业足球鞋适配场地,给身体“穿铠甲”;赛后用泡沫轴滚动放松肌肉,静态拉伸缓解疲劳,帮身体“缓口气”,降低次日酸痛风险。

足球是热爱,健康是底色。大家掌握中西医结合的防护与康复知识,既能在赛场尽情驰骋,又能快速“修复重启”。让每一次射门、传球都少些顾虑,让热爱长久续航。毕竟,只有健康的体魄,才能拥抱更多精彩赛事。

仲轩 朱颖亮 贾冯翔

锻炼有方

## 走路和跑步 哪个更有益

哪种运动方式对心血管健康和整体寿命更有益?今天,我们就以常见的走路和跑步为例,来讲讲它们的区别。

走路是一种低冲击的有氧运动,而跑步是一种相对高强度的有氧运动。我们可以通过调整速度和坡度来控制运动的强度。例如,上坡步行可以在不增加冲击力的情况下提高运动强度,而平地快跑则可以在较短的时间内消耗更多的能量。

几乎所有类型的运动都有益于健康和长寿,对心血管健康有显著好处,可以降低高血压、高胆固醇血症、糖尿病以及冠状动脉心脏病(CHD)的风险。

研究发现,每增加1MET(代谢当量)的能耗,跑步与走路在降低糖尿病和CHD风险上没有显著差异,但是走路在降低高血压和高胆固醇血症风险上略高于跑步。

考虑到选择走路和跑步两种运动形式的人群明显有体重差异,所以研究人员在调整BMI后再进行了对比,发现跑步在降低高血压和高胆固醇血症风险方面的效果略优于走路。说明跑步可能对提高身体的代谢效率有更显著的效果。另一项研究发现,跑步拥有更好的减肥效果,也印证了这一点。

不过如前文所说,我们可以通过调整速度和坡度来控制运动的强度。当我们提升步行的运动强度,对比快走和慢跑时就发现,慢跑可能更有效地提高HDL-C水平,即所谓的“好胆固醇”;而快走更有助于降低腰臀比和减少皮肤褶皱厚度,也就是身体脂肪,特别是腹部脂肪,而腹部脂肪与心血管疾病的风险密切相关。

走路和跑步对认知功能也有帮助,但跑步特别是耐力跑步,可能在结构和功能上对大脑有更显著的影响,特别是在与认知功能密切相关的区域,如前中央回、海马体和相关的功能连接性。

可见走路和跑步都是对身体有好处的运动形式,并且各有优劣,我们应该如何选择呢?

一般来说,走路适合各种年龄段的人,特别是运动新手、老年人或有慢性疾病的人。由于走路的安全性和可持续性,这也使其成为许多人的首选。

跑步则适合那些已经具备一定运动基础,且希望进一步提高心肺耐力和减重效果的人群。

总之,走路和跑步各有千秋,关键在于根据自身的需求和健康状况,选择最适合自己的运动方式,循序渐进、持之以恒,科学调整运动强度和时间,才能真正受益。据科普中国