

冬季赏冰乐雪 科学防护谨防“动”伤

本报记者 刘昕彤文/图

随着哈尔滨、新疆等地冰雪旅游运动热度的升高,多地挖掘冰雪资源激发大家赏冰乐雪、参与冰雪运动的热情。“滑雪的尽头是骨科”,冰雪运动深受大众喜爱,同时也存在运动风险。近日,北京大学第三医院运动医学科主任王健全就冬季运动如何预防损伤等问题提出科学建议。

冰雪运动前做好充足准备

“冰雪运动现在特别热门,但它是技术含量比较高的运动,这也提醒我们要做好准备工作。”王健全表示,初学者或者要去参与冰雪运动的人,首先要准备相对专业的装备,既要轻薄,又要保暖防风,抵御严寒的同时便于活动。

参与冰雪运动要先从低级别雪道开始。如果觉得自己掌握了基本技术,要从低级别的雪道换到中级道或者高级道,一定要有专业的教练陪同,或者听取专业建议。王健全提醒,“有些人心血来潮,突然就想换一个高难度赛道,大部分的运动损伤都是在这个时候出现。因为滑雪是利用势能,想停的时候,身体却在加速,停的时候有一定困难,需要技巧,还需要运动能力。”另外,运动时要注意不要时间过长,要注意适当休息,补充能量。

如果大家能够科学参与冰雪运动,不太随意增加难度的话,冰雪运动还是一个比较安全的运动,尤其对于少儿、青少年,尽早学习冰雪运动,技术动作更容易掌握,即使儿童有一些轻微跌倒摔伤,也不容易出事故,不容易骨折。

处理摔伤遵循四原则

王健全表示,摔伤是冬季常见问题,在做运动时一定要注意。摔伤以后,最重要是先鉴别一下是不是有骨折,尝试动动四肢,动动腰,如果有肢体变形、不能动、疼得特别严重的情况,那就高度怀疑有骨折的风险,这时候不要再移



冰雪运动爱好者在广州室内滑雪场尽享运动乐趣。

动,及时呼救120来处理。其次,要看一下是否有刮蹭伤、出血等,如果有比较多的出血状况,要用比较干净的毛巾或者围巾进行加压包扎。

如果没有太大问题,但仍然有一些肿胀疼痛,大家遵循几个原则:一要休息,因为继续运动,可能会造成损伤或水肿的加重带来的二次损伤;二要冰敷,减少出血,利于肿胀的消退;三是加压包扎,最好用弹力绷带对患处进行加压包扎,这样会减少出血的发生;四是抬高患肢,比心脏水平高一些,最好平躺,促进静脉血回流,加速肿胀消退。

冰雪天运动主张室内外结合

冰雪天户外运动要注意天冷地滑,

适当保暖。要适当做一些热身运动和肢体的拉伸运动,时间要比夏天长一些;可以在室内活动到微微出汗,增加肌肉的灵活性,运动的时候也能降低寒冷天气对身体的影响。

对于心血管病风险的患者,在疾病发作期,或者治疗还没有稳定的时候,应该听从医生的指导;稳定后在家里运动的时候也要评估能进行什么样的活动、能进行到什么样的程度,避免引起心脏不舒服的症状。当然,也不能因为心脏疾病过度保守,要坚持适当运动,尽可能地锻炼,有助于身体健康。冬季运动要注意保暖。尤其是心血管疾病人群,受寒冷刺激,否则血压会上升心脏负担会增加,尽量选天气暖和的时候,或者日出比较久的时段开展

运动。早上6时-10时之间,人本身血压就比较高,外界环境又比较寒冷,心血管疾病的人群尽量不要选这个时候去活动。

对于不同年龄段人群尤其是老人,王健全建议在冰雪天尽量减少参加室外活动,尽量在室内活动,因为老人骨质比较疏松,万一摔倒,骨折的风险比较高。建议老年人在室内做一些低强度的运动,比如八段锦、太极拳、五禽戏等。对于少年儿童,因为下雪天容易隐藏一些危险的地方,比如地面有坑洼或者树枝,可能对小孩造成损伤,父母要做好预防。还有一些特殊人群,像孕妇等,建议她们多做室内的运动,比如蹬自行车、孕妇瑜伽、体操等都比较合适。

学会运动中正确呼吸

呼吸看似简单,人人都会,但运动时的呼吸具有一定的专业性,掌握正确的呼吸方法可以达到事半功倍的效果。总局科研院所国民体质与科学健身研究中心副研究员武东明表示,不少健身者往往忽略呼吸的重要性,也没有掌握正确的呼吸方法,常会出现头晕缺氧的反应。在运动中,呼吸不仅是身体的基本需求,更是一项非常重要的运动技巧,正确的呼吸方法可以使健身者很好地控制锻炼节奏,增强训练效果,还能最大限度地避免运动中的身体不适或运动损伤。而且不同的运动其呼吸方式也大有不同,武东明介绍了三种常见运动的呼吸方法:

一、有氧运动的呼吸方法

在有氧运动中(如跑步),大多数新手由于心肺功能不够强大,在运动时会呈现出短而急促的呼吸。这种呼吸方式很容易产生身体疲劳,导致体力消耗过大,运动效率降低。

正确的呼吸方法应是缓慢地深呼吸,以每只脚落地为

一拍,每三拍完成一次吸气,每两拍完成一次呼气,并用鼻子吸气嘴呼气。这种呼吸方法可以节省大量的体能,大幅提高有氧运动的表现。

二、力量训练的呼吸方法

在力量训练过程中,呼吸讲究的原则是顺着阻力吸气、对抗阻力呼气,即采取发力(上升)的时候呼气,归位(下降)的时候吸气。例如在深蹲时,蹲起的时候呼气,蹲下时吸气。这种呼吸方法可以为肌肉提供充足的氧气和能量,适用于自重训练和小重量器材训练。

三、静态拉伸的呼吸方法

运动结束之后拉伸是必不可少的,做拉伸时的动作一般保持静止30秒左右。所以拉伸时缓慢地深呼吸,每一组30秒的拉伸需要深呼吸5-8次。休息片刻之后再进行下一组的拉伸练习。每一次呼吸都要尽力吸满呼满,保证身体吸收到充足的氧气,以便缓解力量训练堆积的乳酸,同时缓解亢奋的情绪,让身体更加健康。

本报记者 刘昕彤整理

科学练下蹲 保护膝关节

下蹲动作虽然简单,却可以帮助调动全身很多关节参与运动。做好正确的下蹲动作,对运动爱好者将来练习其他的动作技术或者进行专业的体能训练,都可以打下很好的基础,还能有效保护膝关节,预防运动中出现损伤。

北京体育职业学院竞技体育系主任、副教授朱丽敏日前向公众推荐了几组正确的下蹲锻炼姿势:

动作一:半蹲动作

- 1.两脚分开略宽于肩;
- 2.在下蹲过程中首先髋屈,然后紧接着是膝屈;

3.双手可以放在胸前,也可以平行。

【注意】下蹲过程中要保持身体的稳定,身体不要晃动,腹部核心收紧,肩膀要放松,目视前方。

动作二:坐椅练习

- 1.首先髋关节先屈,紧接着膝关节屈,慢慢坐到椅子上;
- 2.起立的时候如果有难度,在旁边用支撑物保证安全,防止意外跌倒或损伤。

【注意】中老年人的下肢关节会产生一些功能性的退变,坐椅练习相对比较简单,更适合帮助中老年人找到正确下蹲的感觉。

贵阳八段锦公益培训进社区

本报讯 日前,贵州省贵阳市白云区大山洞街道云晖社区联合贵州尚体长者运动健康之家,开展八段锦公益教学进社区培训活动,为社区居民传播健康。

本次八段锦公益教学培训进社区,旨在通过指导老师现场讲解、一招一式演示、答疑解惑等教学方式,让居民们逐渐掌握八段锦的练习方法和技巧,领会健身气功的独特魅力。为了让培训内容更加科学有效,指导老师结合居民的实际需求,制定了针对性的教学方案。在培训中,指导老师除了亲身示范动作要领外,还为现场中老年人普及实

用的健身养生知识,让大家了解勤练八段锦具有促进气血流动,让肢体关节气血阻滞之处气血通畅,起到活血化瘀的作用。

同时,教学中发现学员肢体动作不准确的,老师在旁及时进行纠正,帮助做好握固、立掌、大小马步等每个教学动作,使其周身气血充盈,动作更加饱满。

经过老师精心指导,在学员们的共同努力下,学员们纷纷表示此次培训收获良多,身体舒畅,功效显著,会利用闲暇时间勤练八段锦,也会带动身边的亲人和朋友一起参与到健身的行列中。

(刘昕彤)

上海杨浦针对“三高”人群进行运动干预 健康师现场指导科学锻炼

本报记者 刘昕彤

针对高血压、糖尿病、高血脂“三高”患者,科学运动和早期运动干预可以有效预防和缓解“三高”进程。医生也常常要求“三高”患者多运动。不过“三高”患者到底该怎么运动、运动多久、去哪运动,还需要一张精准科学的运动处方。

近年来,上海杨浦区积极探索“以治病为中心”向“以健康管理为中心”的转变,开展社区(运动)健康师试点项目,通过科学的运动干预来促进健康水平的提升。在杨浦北部“1+5”医联体率先开设“三高共管”运动干预门诊,通过科学的运动指导,让“三高”患者实现“少吃药”“不吃药”和“减费用”的效果。

医联体建设是杨浦区卫生健康惠民十项举措之一,北部以市东医院为核心联合5家社区卫生服务中心,形成“1+5”医联体,推动优质医疗资源下沉,增设专科门诊,开展科研合作,促进广大居民在家门口享受到更为优质高效的医疗卫生服务,提升百姓的获得感、幸

福感。

据了解,目前市东医院、殷行社区卫生服务中心2家医院已开设运动干预门诊,融合疾病诊治、运动能力及风险评估、科学指导、慢病健康管理于一体。患者在接受评估后,由门诊医生联合专家团队(医院医护团队、上海体育大学教授及其团队)制定科学可行的运动处方,像指导吃药一样,指导患者每周运动几次、每天运动多久、怎么安全运动。患者在拿到运动处方后,可以选择医院院内干预、指定机构现场干预或居家线上干预。其中,指定机构现场干预更适合运动风险低,但运动积极性不高、需要他人督促的患者。现场有专业的社区(运动)健康师或社区(运动)健康师助理,提供指导和安全保障。

目前杨浦区“长者运动健康之家”与“市民健身驿站”都可以进行此项干预,根据医生和体育专家开具的运动处方,在社区(运动)健康师的指导下科学锻炼,达到有效调节血糖水平、舒张血管、降低体内脂肪的目的。



在上海杨浦区长者运动之家,老年人在进行锻炼。受访者供图

动作三:弓步蹲

- 1.两脚前后开立,保持上身直立;
- 2.前腿的膝关节不要超过脚尖,大腿蹲到与地面平行即可;

3.后腿的大腿部位保持与地面垂直。

【注意】做的时候注意腹部收紧,可以双手叉腰,也可以打开保持平衡,保持重心稳定。

动作四:侧向弓步蹲

- 1.两脚开立宽于两肩,在下蹲的时候双手交叉放在前侧;
- 2.下蹲侧的膝关节不要超过脚尖,可以蹲到与地面平行的位置;
- 3.慢慢起立,换另一侧。

【注意】做的时候注意腹部收紧,保持重心稳定。

本报记者 刘昕彤整理

户外这样慢跑 保证安全效果好

户外慢跑是一项非常有益的有氧运动,可以帮助提高心肺功能、增强免疫力、减轻压力等。在进行户外慢跑时,要注意做好准备工作,选择合适的路线和正确的跑步姿势,并保持适当的速度,以确保跑步效果和安全性。

河北省体科所专业人士提醒,在开始户外慢跑之前,需要做好准备工作,要穿着舒适的运动鞋、运动袜和运动服装,在跑步前适量喝水,确保身体有足够的水分进行运动。在跑步前了解将要跑的路线,包括路线长度、地形和潜在的危险因素,确保身体状况良好,没有任何不适或疼痛。

在选择户外慢跑路线时,需要考虑以下因素:地形选择平坦、无障碍物的地形进行跑步,避免陡峭的山坡或阶梯;确保路况良好,无太多车辆或人群,以保证安全;可以选择风景优美的路线,如公园或河边;根据体力和时间安排选择适当的路线长度,以达到合适的运动量。

正确的跑步姿势也是关键。保持身体平衡,保持头部和身体的直线,眼睛向前看,避免过度倾斜;手臂自然摆动,与脚步协调,保持身体的节奏;采用有节奏的深呼吸,避免喘不过气来;保持一定的前倾角度,以获得更好的动力和平衡。需要调整速度时,可以逐渐增加速度,避免突然加速,在跑步过程中保持稳定的速度和节奏,避免速度波动过大。同时要注意观察身体反应,根据身体的反应调整速度,如果感到不适或疲劳,应降低速度或停止跑步。

本报记者 刘昕彤整理