

冬奥带热冬季运动 如何科学“动起来”？

2月20日晚,北京冬奥会圆满落下帷幕,中国代表团以9金4银2铜刷新了单届冬奥会获金牌数和奖牌数两项纪录,名列金牌榜第3位,创造了自1980年参加冬奥会以来的历史最好成绩。随着北京冬奥会的圆满举办,“三亿人参与冰雪运动”的愿景,在亿万国人的运动热情中逐步现实。

世界卫生组织的统计数据显示,全球1/4的成年人和4/5的青少年没有进行足够的身体活动。研究证实,有规律的身体活动是预防和帮助管理心血管疾病、2型糖尿病和癌症的关键,也可以减少抑郁和焦虑症状,减少认知能力下降,改善记忆力并促进大脑健康。研究表明,所有的身体活动都是有益的,甚至可以作为工作、运动、休闲或交通(步行、轮椅和骑自行车)的一部分,也可以通过舞蹈、玩耍和日常家务活动完成。

冬奥会带热冬季运动,但是如何科学“动起来”,对普通运动爱好者来说,需要走出一些认识误区。

冬季运动:消耗热量更多

首先,一年四季的运动对于身体的好处基本相同:通过体育锻炼让肌肉等软组织不断地收缩和舒张,进而增强肌肉力量和身体协调能力及反应能力;加快呼吸和血液循环,进而加强心肺功能,促进新陈代谢更加旺盛,提高整体的生理功能和免疫功能。

不同的是,由于冬季的户外气温较低,身体感受与其他季节不同。在运动过程中,人体逐步产生的热量受到寒冷的外部环境影响,此时运动可以刺激大脑皮层,增强兴奋性,进而调节神经系统和体温调节系统,提高人体基本的御寒能力。在寒冷的环境下活动时,人体需要消耗一部分热量维持体表温度。因此与其他季节相比,人体在冬季时会在运动过程中消耗更多的热量。

此外,由于冬天日照时间比较短,人体内氧气含量比较少,工作时往往容易犯困,适当运动可以给我们的身体提供更多的氧气。所以,也可以说,在冬天运动可以让我们思维更加活跃。接受更多的日照还可以促进维生素D的转化和钙的吸收,增强骨质,预防骨质疏松。

有效运动,看看“运动强度”

如何合理选择适合自己的运动强度?

2020年11月25日,世界卫生组织发布新版《关于身体活动和久坐行为指南》,强调每个人不论年龄和能力,都可以进行身体活动,而且每种活动方式都是有益的。

如果所有人都能更爱运动,每年可避免多达500万人死亡。当然,不同人群需要根据自身情况合理地调整运动强度。如果平时有运动习惯且身体素质较好,可以按照指南的标准来做;如果是刚开始锻炼的朋友,建议从指南建议运动量的一半开始,循序渐进地增加,目的是尽可能地减少久坐的行为,并逐渐养成一定的运动习惯。

《关于身体活动和久坐行为指南》建议如下:

5—17岁的儿童和青少年,每天至少进行60分钟中等到剧

烈强度的活动,每周至少3天进行剧烈强度的有氧运动和肌肉锻炼。

18—60岁的成年人,每周至少进行150—300分钟的中等强度有氧运动,或者75—150分钟的剧烈强度有氧运动。

研究表明,适度合理的运动锻炼可以降低老年人发生跌倒的几率。因此,成年人的体育锻炼建议也适用于65岁以上的老年人群体。

孕妇和分娩的妇女建议每个星期至少进行150分钟的中等强度有氧活动,在怀孕前经常进行剧烈有氧活动的妇女,在孕期可以维持原有活动。

“中等强度”和“剧烈强度”的运动,该如何区分呢?

1.根据呼吸判断

这是比较简单的判断方法,如果在做运动的时候可以正常说话,但是唱不了歌,这种强度基本上就是中等强度的运动;如果在运动的时候说话会喘气,就属于剧烈强度。

2.根据心率判断

有一种简单的判断方法,供经常锻炼的人员参考。运动后的即刻心率达到180次/分时为剧烈强度运动,达到150次/分时为中强度运动,120次左右/分的为低强度。但是对于中老年人和伴有慢性疾病的人员,应适当降低强度要求,以微微出汗,适度为宜。

现在也有很多可穿戴智能设备和App进行测量和计算,根据不同年龄、性别、体重等因素进行个性化评估,可供参考。

掌握方法

找到适合的冬季项目

如何选择适合自己的冬季运动项目?

1.正确评估自身状态

冬季气温低,血管遇冷后收缩,血流缓慢,肌肉的粘滞性会增高,韧带的弹性、关节灵活性都会降低。此外,冬天人体的反应可能也会比较迟钝,加上衣服厚重等因素,导致身体的灵敏性、协调性下降。患有高血压、冠心病、糖尿病、痛风、中风、脑梗、骨质疏松等疾病的中老年患者尤其需要及时服药,保持自身状态稳定的前提下再进行体育活动。

此外,运动配套装备不完

善,对自己的身体及技术水平没有客观的评估,运动强度过大等,都可能造成不同程度的损伤。

2.充分的热身与拉伸

冬季运动最重要的就是:运动前要做热身和拉伸,运动后要做放松和拉伸。

冬天的热身时间建议在10—15分钟,如果时间太长消耗会比较大,太短会不够充分。10—15分钟基本上可以增加血液、肌肉的含氧量,帮助身体尽快适应接下来的运动。在热身阶段做动态拉伸,可以使关节更加灵活。在运动之后要做肌肉的放松,减少肌肉的酸痛。在放松阶段做静态拉伸,可以减少肌肉损伤。

3.适当降低运动难度

一些冬季运动相对技术难度较高,因此,平时要坚持进行一些肌肉训练。一定的肌肉强度可以保护关节的稳定性、保护骨骼,避免因韧带松弛等因素造成的运动损伤,尤其是少年儿童、年轻女性和老年人要注意这一点。

以滑雪为例,虽然滑雪如今已经成为相对大众的运动,但严格来说,它其实属于高难度的极限运动,对身体素质要求相当高。如果技术和身体素质没有达到一定水平,是非常容易受伤的。因此,建议初学者在运动时,寻求教练的指导 and 陪伴。

4.避免外部不利环境

冬天户外环境的改变对运动影响较大,比如户外跑步时,路面变硬,跑鞋鞋底会变硬、弹性也会变差,跑鞋的缓冲能力会下降。如果冬天下雪或下雨,路面湿滑也是造成运动损伤的一个常见因素。

5.正确的呼吸方法

冬季在户外运动,应尽量避免口呼吸,而是要用鼻子来呼吸。因为鼻黏膜内有丰富的血管和汗腺,可以保暖保湿,避免口呼吸造成对呼吸道的损伤。如果运动强度较大,需要口呼吸,可以把舌尖顶在上颚进行呼吸,既可以帮助调整运动中的呼吸节律,也可以避免寒冷空气对呼吸道的刺激。

由于疫情影响,现在大家出门都戴口罩,但是戴着口罩运动会增加二氧化碳的聚集,减少摄氧量,引起循环障碍。

因此,进行户外运动时,应选择人员在密集的区域,可以暂时不戴口罩。

“卧床休息+适当运动” 可缓解运动引起的腰痛

享受冬季运动的乐趣之余,若出现腰痛等运动损伤,也需有应对之策。北京协和医院康复医学科康复治疗师陈铮威介绍,运动引起的腰痛是常见的运动损伤之一,也是急性腰痛的一种,通过卧床休息结合适当运动可以有效缓解。

陈铮威介绍,急性腰痛是腰部肌肉、筋膜、韧带等组织因外力作用突受过度牵拉,导致急性损伤或腰部小关节嵌顿而引发的一组病症,表现为腰骶部疼痛伴屈伸活动受限,体位变动时疼痛症状加重。

“将卧床休息和适当运动相结合才能达到更好的疗效。”陈铮威说,数十年来,卧床休息被认为是急性腰痛患者的标准治疗方式,但近年来多项研究证实,卧床休息并不会提升患者的恢复速度和程度;同时,有研究指出,急性腰痛患者应在耐受范围内维持规律的日常活动并进行一定强度锻炼,适当运动可以帮助缓解肌肉痉挛。

发生了急性腰痛,该如何卧床休息?陈铮威说,休息的姿势包括:仰卧位,在膝关节和头下各放置一个枕头,将肩部抬高;侧卧位,位于上方的膝关节屈曲,在两侧膝关节之间放置一个枕头;俯卧位,在腹部下方放置一个垫子,将腰部适度弯曲。“姿势应按照个人的舒适度进行调整。”

陈铮威提示,居家时还可利用热敷来缓解急性疼痛,可采取俯卧位,将热敷包加热至39℃至48℃后置于疼痛部位,持续20分钟左右;工作或外出时可使用腰托来增加腰部稳定性。

除了卧床休息之外,陈铮威介绍,采取运动疗法既可以预防腰痛的初次发生,也可以防止复发。需要注意的是,扭伤3天内要“静多动少”,可做“核心收紧”运动;扭伤3天到1周及以后逐渐增加运动的比重,可做“俯卧伸展”等运动。若腰痛症状持续加重,范围累及下肢,应适时就诊。

相关链接

滑雪摔倒也讲究技巧

滑雪运动需要一定的经验和技巧,很多初学者不会控制速度,在雪道上停不下来,以至于撞上别人或直接摔倒,容易导致身体擦伤。有的则是没适应长雪板,摔倒的时候容易扭伤膝盖和脚腕,导致骨折或韧带拉伤。

此外,初学者不能适应雪道的起伏,易失去平衡,造成腰扭伤。摔倒时一般经常以手撑地,手腕很容易戳伤,或者将尾椎部位摔裂。

“如果感觉自己要摔倒了,应迅速扔掉雪杖,双手环抱在胸前,用臀部向两侧摔倒。”杭州市第一人民医院骨科主治医师江武提醒,滑雪前一定要热身,摔倒也要讲究技巧。滑雪中一旦不慎摔倒扭伤,先判断有无需立即送医院的骨折或韧带等的严重损伤(局部的畸形、迅速肿胀、关节活动严重受限等),如没有可先采用局部制动+冰敷(手套或袜子内装些雪即可),可使疼痛肿胀得到缓解。

一旦发生骨折,应立即采用夹板或滑雪板临时固定,就近呼救求援,寻求专业救助。千万不要手忙脚乱随意处置和搬动,尤其是脊柱骨折,如果随意搬动可能导致骨折块移位伤及血管、神经,或者导致脊髓损伤而瘫痪。

本报综合

