

健康关注

“速成”健身暗藏危机 别让“健身”变“伤身”

●余冰玥 王修竹

工作一年后,25岁的刘晓慧看着秤上增长的数字,决定开始健身,并选择了“见效快”的臀腿训练。连续两天高强度深蹲和动感单车训练后,第三天早晨,她大腿后侧的剧痛惊醒,走路都成了问题。去医院急诊查血才发现,肌酸激酶指标超过30000U/L(单位每升)(肌酸激酶检查是评估心肌和骨骼肌健康状况的重要指标,正常值为40—200U/L——记者注),确诊横纹肌溶解症,被医生要求住院。

“住院6天,每天大量喝水、输液,真心提醒各位姐妹不要学我!”康复后的刘晓慧在社交平台分享了自己的经历,心有余悸。

如今,越来越多年轻人走进健身房,对着手机里的跟练视频挥汗如雨,期待一个月练出马甲线、“21天减脂20斤”,却因盲目追求强度、忽视科学方法,造成运动损伤。

北医三院运动医学科医务监督组主治医师朱敬先发现,每到春天,门诊会迎来一波运动损伤“就诊潮”。同时,近5年来,因健身导致的运动损伤越来越多,其中20—40岁的中青年为主要人群,大学生占比逐年上升。

从“想变美”到“进急诊”

“为了把屁股练细,把自己送进了急诊室。”28岁的张雅倩提起自己的经历满是无奈。

为了在夏天穿上漂亮的裙子,张雅倩一心只想快速练出紧致臀线。在没有健身基础的情况下,她拿起5公斤的哑铃硬拉,练了20分钟。刚练完时还没有感觉,可到了更衣室转身的那一刻,下背部突然像被刀砍了一下,剧烈的疼痛让她弯不下腰。

“同事看我疼得脸都白了,要给我叫救护车。”张雅倩硬撑着打车去了急诊,医生诊断为肌肉拉伤。

32岁的陈畅健身七八年,算是“健身老手”,同样躲不过受伤。去年8月,一次练卧推时,他因长期卡在瓶颈期,急于突破重量,忽略了动作的标准性,发力时胳膊突然疼了一下,他没当回事,继续硬撑。结果不到一周,胳膊就抬不起来了,最后医院诊断为肩袖损伤。

“一开始健身时,力量小,发力不对也不容易受伤,可随着力量越来越大,姿势不标准、过度使用肌肉,受伤的风险就成倍增加。”陈畅说,自己运动时大多靠网上的视频,受伤后才明白,看似简单的健身动作,背后藏着太多需要注意的细节。

为何不少人会“越练越伤”

从业8年的健身教练胡城,持有国家体育总局颁发的健身教练国家职业资格证书,通过了中国健美协会(简称CBBA)专业健身教练国家认证,还参加过CBBA运动康复教练员培训。他告诉记者,自己带过几百名学员,也曾受过伤,从“盲目健身”的爱好者,变成了懂科学的专业从业者。

入行第二年,他为了突破硬拉重量,从80公斤直接加到100公斤。由于热身仓促、动作变形,在弯腰抓杠铃的瞬间,腰部“咔”的一声,一阵刺痛让他站不住了。医生诊断为腰肌

慢病防治



劳损伤轻微腰椎间盘突出,整整3个月才康复。

卧推时肘部过度外展伤了肩袖,穿普通休闲鞋深蹲导致膝盖内侧韧带拉伤……胡城表示,他的多次受伤经历,都源于两个问题:一是急于求成,盲目追求重量和次数;二是忽视细节,热身、动作标准、健身装备,都没放在心上。

“深蹲时膝盖内扣、弯腰驼背,硬拉时用腰部发力而不是臀腿。为了举起更大的重量,很多学员完全顾不上动作规范。”在带教过程中,胡城发现,太多学员因为动作变形,导致腰肌拉伤、膝关节磨损、肩关节受损,轻则休息一两个月,重则留下慢性损伤。

还有人训练毫无计划,今天跟风练胸,明天随便跑跑步,看到网红视频就照搬高强度训练计划,完全不管自己的身体基础。

“有的女生体重基数大,一开始就跟风做高强度间歇训练,膝盖根本承受不住;有的男生零基础,直接模仿专业健身人士的大重量训练,身体适应不了。”胡城说。

朱敬先在门诊中发现,每次有网红跳操爆火或明星效应,门诊就会迎来一波因运动受伤的年轻人。“网红动作并非人人能完成,尤其是长期不运动的人。盲目跟风,可能会增加运动损伤的风险。”

男女易受伤的部位也不同。

“男生大多喜欢练上半身,追求‘倒三角’体型,练胸肌、肱二头肌时,为了让肌肉快速增长,盲目冲击大重量,很容易伤到肩关节、肘关节和腕关节。”朱敬先说,女生更偏爱减重类运动,如跳绳、跑步等,但容易忽视自身大腿力量较弱的问题,发力动作错误,加上反复进行跳跃、蹲起等动作,容易损伤膝

冠心病患者饮食调整四步法

●徐大兵

冠心病患者饮食调整的四步法。

第一步:牢记三大核心原则

1.低油原则 每日烹调用油不超过25克,优先选择橄榄油、茶籽油,避免油炸、油煎食物,同时减少肥肉、动物内脏的摄入,这些食物含脂肪较多,容易加重血管脂质沉积。

2.低盐原则 要求每日盐摄入量不超过5克,少吃咸菜、酱菜、腌制品等含盐量高的食物。烹饪时可用葱、姜、蒜、醋代替部分盐调味,既能保证风味,又能减少盐的摄入,避免血压升高加重心脏负担。

3.低糖原则 需减少添加糖摄入,比如奶茶、蛋糕、糖果等含糖量高的食物要少吃。可用全谷物、杂豆类代替部分精制糖,避免血糖大幅波动,防止血糖异常,进一步损伤血管。

第二步:选对食材,给血管减负

选对食材能给血管减负,助力冠

心病管理。优质蛋白质的选择很关键,优先选择鱼虾,尤其是深海鱼,每周吃2—3次,还有去皮禽肉、瘦肉、鸡蛋、低脂牛奶、豆制品,这些食物能为身体提供必需的蛋白质,增强体力,而且不会加重血管负担。

蔬菜要多选具有护心作用的种类,比如西兰花、芹菜、番茄、洋葱等,它们富含膳食纤维和维生素,有助于调节血脂,保护血管弹性,减少血管损伤。

主食选择需合理,最好用糙米、燕麦、藜麦、玉米、红薯等全谷物和薯类代替部分白米饭、白面条,这类主食升糖速度慢,而且富含膳食纤维,能稳定血脂和血糖,避免对血管造成额外刺激。

水果可适量食用,尽量选择低GI(血糖生成指数)水果,如苹果、梨、蓝莓、柚子,每日摄入量控制在200克以内;避免吃高GI水果,如荔枝、榴莲等。水果食用时间建议在两餐之间,此时血糖相对稳定,不易因吃水果导致血糖波动。

第三步:避开伤血管食物

冠心病患者要主动避开伤血管的食物,减少血管损伤。高胆固醇食物

关节和踝关节。

“很多人觉得跑步、跳操简单,不用专业指导。但长期错误发力,会导致膝关节软骨磨损,而这种磨损修复很慢,在一定程度上是不可逆的。”朱敬先提醒,年轻人对自己的身体不够了解,也没有经过专业人士指导就盲目训练,进行超出自身负荷的运动,积累到一定程度就会发生运动损伤。

“训练动作本身没有好坏之分,只有适合与否。”朱敬先说,“受伤,说明你的身体结构不适应你目前所进行的运动强度。”

改变久坐习惯,运动量力而行

“练完肌肉不酸痛就等于白练。”这让许多健身爱好者,尤其是新手深信不疑,甚至带着伤痛继续训练。然而,区分正常的运动后反应与身体发出的损伤警报至关重要。

朱敬先指出,运动后肌肉产生延迟性酸痛是正常现象,通常在48—72小时内会恢复或减轻。但如果疼痛超过这个时间且持续加剧,就可能是损伤的信号。

急性损伤往往伴随剧烈疼痛、局部肿胀;慢性劳损则表现为进行某个特定动作时,局部肌肉或肌腱反复出现疼痛。更危险的是忽视身体的其他警报,如在运动中出现心悸、胸闷、胸痛等症状,必须立即停止运动并及时去医院检查。

年轻人该怎么安全地动起来?

朱敬先给出了“秘诀”:打破久坐习惯,量力而行。

“对于久坐的年轻人来说,打破这一习惯可能比一周去3次健身房更重要。”朱敬先表示,对于每天坐8—10小时的人来说,健身房练1—2小时,根

本抵消不了久坐带来的伤害。最简单的办法是定个闹钟,每30分钟起来活动两分钟,每1个小时起来活动5分钟。哪怕是简单拉伸、活动关节,也能舒缓肌肉疲劳,改善代谢,减少慢性疾病和劳损发生的风险。

她建议,办公室可以准备瑜伽垫、弹力带,利用碎片时间做一些简单的小动作,“长期坚持,比偶尔的高强度训练更有意义。”

中断训练一段时间后如再恢复训练,应从低强度运动开始,循序渐进地进行,避免疲劳时强行运动。“有人觉得我工作压力大,熬夜多,运动一下能缓解。”朱敬先明确反对这个说法。“运动本身也会给身体造成负荷。如果你已经很累了,还去做中高强度运动,身体可能承受不了。”

胡城则从实操角度建议,可以在训练前做10—15分钟动态热身,如慢跑、开合跳、高抬腿、弓步压腿等,让肌肉和关节慢慢进入状态。“如果当天身体疲劳、睡眠不足或有轻微伤痛,适当休息比盲目坚持训练重要得多。”

选对装备也很关键。胡城表示,跑步要穿跑鞋,力量训练穿综合训练鞋,别穿拖鞋、皮鞋、板鞋。专业运动鞋能起到缓冲和支撑作用,保护膝关节和踝关节。大重量训练时可以戴护膝、护腕或腰带,但别过度依赖,避免自身肌肉力量退化。

饮食方面需“练吃结合”,合理补充营养。朱敬先建议,以增肌为目的的健身人群,可适当增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、牛奶、瘦肉等。也可适量补充蛋白粉,但要注意补充时机,避免过量,一定要在充足补水的前提下服用。以耐力运动为主的人群,要注意在运动前储备糖原(糖原作为人体储存葡萄糖的重要形式,主要储存在肝脏和肌肉中,如肌糖原和肝糖原,是高强度运动的主要能量来源——记者注),运动中定时定量补充,运动后及时恢复性补水,避免因能量不足导致肌肉消耗甚至骨质流失。

是否有必要请健身教练?朱敬先认为因人而异:“零基础、没有运动习惯的人,可以在最初健身时请专业教练纠正动作,指导如何使用健身器械。简单的有氧运动,如跳绳、跑步,可跟着网上的标准视频训练,注意动作规范。有基础疾病或运动损伤的人,最好先咨询医生或康复师,在专业指导下进行训练,不要盲目自己练。”

胡城表示,选择健身教练时,要注意甄别其专业资质,优先选择持有国家体育总局颁发的健身教练国家职业资格证书、CBBA专业健身教练认证等权威资质的教练,避免选择“速成教练”“网红教练”。

“除了查看权威资质证书,还可以观察教练的教学方式。专业教练会先作体能评估和体态分析,耐心纠正动作,而不是一上来就推销课程。”胡城说。

“健身的目的是健康。”朱敬先指出,不要追求和别人一样的配速或重量,更重要的是运动后舒适的状态、疲劳的恢复,以及对身体的掌控感。“你最能坚持下去、最喜欢的运动,才是对你最好的。”

(应受访者要求,刘晓慧、张雅倩、胡城为化名)

(据《中国青年报》)

健康提示

流感症状重、病程长 切勿硬扛

●陈琦

遇到打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、咽痛,很多人都会随口一句“我感冒了”,随便吃点感冒药应付。事实上,多数人都混淆了普通感冒和流行性感。二者名称、症状略有相似,但在体感、危害、应对方式上天差地别。

从发病体感和症状表现来看,普通感冒的特点是温和且局部。普通感冒发病平缓,初期大多只是轻微鼻塞、流涕、咽喉干痒,偶尔伴随轻微咳嗽,全身不适感极弱。多数人不会出现高烧,即便发热,也多是低热,体温不会持续升高,精神状态、食欲、日常活动基本不受影响。整体症状集中在鼻腔、咽喉等上呼吸道部位,体感相对轻松。

而流感的症状突发且猛烈,以全身不适为主。流感发作十分急促,往往前一秒还状态正常,下一秒就突然身体不适。最典型的表现是突发高烧,体温常升至39℃甚至40℃,且退烧药效果短暂,容易反复发热。同时会伴随明显的全身酸痛、四肢乏力、头痛头晕、畏寒怕冷,部分人还会出现恶心、呕吐、腹泻等肠胃不适。相比之下,流鼻涕、咽痛等局部呼吸道症状反而不算突出,患者大多浑身难受、精神萎靡,完全无法正常工作、学习。

在病程时长和自愈能力上,两者差距也十分明显。普通感冒属于自限性轻微病症,免疫力正常的人群,无须特殊用药,仅靠多喝水、多休息,3—5天就能明显好转,一周内

基本痊愈,不会留下后遗症,对身体几乎没有实质性伤害。

流感的病程则更长、恢复更慢。普通轻度流感患者,完整病程需要7—10天,全身乏力、精神不佳的状态会持续更久。如果疏于护理、拖延治疗,很容易引发肺炎、支气管炎、心肌炎等多种并发症,大幅加重病情。对于老人、儿童、孕妇以及免疫力低下的人群,流感不仅会严重影响身体状态,还可能危及健康安全,风险远高于普通感冒。

日常应对和预防方式也需要区分对待。普通感冒无需过度治疗,保证充足休息、补充温水、清淡饮食即可,症状轻微可完全自愈,症状稍重可服用常规感冒药缓解不适。

流感具有极强的传染性,主要通过飞沫和接触传播,极易在学校、办公室、家庭等密闭场所扎堆暴发。一旦确诊或高度疑似流感,需要及时居家隔离休息,避免交叉感染,且需在医生指导下治疗,常规感冒药对流感基本无效。预防流感最有效的方式是每年按时接种流感疫苗,同时在流感高发期减少前往人员密集的密闭场所,佩戴好口罩,做好手部清洁。

普通感冒是轻微的局部不适,无须过度担心;流感是高强度的全身性疾病,不可轻视。学会区分二者,不盲目硬扛,不随意用药,科学应对,主动预防,才能有效规避呼吸道疾病风险,守护自身和家人的健康。

(据《大河健康报》)

不得不熬夜,试试这样给身体“减负”

●秦子舒

明知熬夜伤身,但生活中总有许多不得已——

有些人因工作繁重、照顾家人等原因不得不连续熬夜,有些人受制于岗位属性,更是长期昼夜颠倒,作息紊乱,例如医护人员、警察、消防员、空管、物流仓储、安保运维和夜班编辑等。

然而,连续熬夜不是一件“白天补个觉就能抵消”的小事。当客观上无法保证规律早睡,这些人群如何守护自己的健康?学会读懂身体发出的亚健康信号,靠合理膳食与日常调护,给身体科学“减负”很重要。

身体发出这些信号,说明熬得太久了

长期睡眠不足,全身多个系统都会率先亮起红灯,可以对照看看,你有没有中招?

皮肤状态断崖式下滑:熬夜会影响夜间肝脏代谢,肌肤排毒受阻,打乱皮肤自我修复的黄金时间,不少人会出现脸色暗沉发黄、粗糙无光、黑眼圈、眼袋、反复冒痘等情况,就算频繁护肤也收效甚微。

精神萎靡,大脑持续“掉线”:长期熬夜会导致白天昏昏沉沉、浑身乏力,明明睡了觉却依旧疲惫不堪;注意力难以集中,做事频频走神,记忆力大不如前。还容易莫名头晕、偏头痛,情绪也变得格外敏感,一点小事就烦躁易怒、焦虑低落。

免疫力直线下降,小毛病不断:睡眠是人体修复免疫力的关键时段,长期晚睡会直接拉低抵抗力。换季、降温时容易感冒,口腔溃疡反复发作,磕碰后的伤口愈合速度也会变慢,身体变得格外“娇气”,小病小痛接踵而至。

肠胃、肝胆接连闹脾气:熬夜会加重肝脏负担,很多晚睡人群晨起会感到口干舌苦、咽喉发干,日常胃胀、食欲不振、肠胃功能紊乱。肝脏持续超负荷运转,久而久之也会出现身体酸胀、周身疲惫的情况。

眼部、心血管频频不适:长时间熬夜用眼,眼干、眼涩、视物模糊会成为常态,严重时还会伴随耳鸣。心脏也会受不良作息影响,出现心慌、胸闷,或晨起心跳发慌、血压波动不稳等症状。

吃对食物,给身体“充能修护”

俗话说“民以食为天”,饮食是调理身体最温和有效的方式。熬夜人群用刻意进补,通过调整日常三餐、选对食材,也能慢慢减轻身体损耗。

首先,要三餐定时规律,远离“重口味”。晚餐切记七分饱,远离重油、重盐、辛辣刺激等食物,避免加重肠胃和肝脏负担。睡前3小时尽量不再进食,杜绝烧烤、油炸、泡面、甜品这类高热量的宵夜。白天则应多喝温白开水,每日保证充足饮水量,少喝冰饮、含糖奶茶和碳酸饮料。此外,下午3点之后尽量不碰浓茶、咖啡和各种功能饮料,避免神经持续兴

(据《家庭医生报》)

奋,陷入“越熬越睡不着”的恶性循环。

其次,在日常食材选择上,熬夜人群可根据健康需求精心搭配:

想要护眼安神、舒缓神经,可以多吃蓝莓、圣女果、胡萝卜、菠菜等蔬果,搭配鸡蛋、深海鱼、原味坚果。这些食材里的营养成分能够缓解眼疲劳,滋养紧绷的神经,舒缓大脑压力。想要护肝清浊、减轻代谢压力,西兰花、芹菜、燕麦、小米等都是绝佳选择,这些食物清淡易消化,能帮助加快身体新陈代谢,减轻肝脏负担,在烹饪方式上,煮粥、清炒、蒸煮都很合适。

想要补足气血、改善周身乏力,日常可以适当多吃山药、莲子、瘦肉、红枣这些食材,做法以炖煮、清炖为主,温润补身,可调养改善因长期熬夜造成的耗气伤血、体虚乏力状况。

做好这些小事,减轻熬夜伤害

饮食之外,科学的生活习惯也是守护健康的核心。哪怕暂时无法做到规律早睡,掌握这些小技巧,也能最大程度地减轻晚睡带来的损伤:

1.循序渐进调整作息,别强行硬改。每晚23点到凌晨3点,是身体深度修复的黄金时段。但不必强迫自己一下子从凌晨两三点入睡改为早睡,此时,身体很难适应。可每天提前15—30分钟入睡,以此一点点调整节奏,同时,固定起床时间,哪怕前一晚睡得晚,也不要赖床、补觉。这样坚持一段时间,身体生物钟会慢慢回归正轨。

2.睡前一小时,彻底放下电子产品。有研究表明,手机、电脑发出的蓝光会抑制助眠物质分泌,容易让人越“刷”越精神。因此,睡前一小时应远离电子产品,可以用40℃左右的温水泡脚10—15分钟,简单拉伸身体,或是听听舒缓的轻音乐,放松紧绷的身心。卧室应尽量保持昏暗、安静、通风,营造舒适的睡眠氛围。

3.科学补觉,拒绝“昏睡到天黑”。很多人熬夜后,喜欢白天蒙头大睡,其实这样会彻底打乱生物钟,醒来依旧浑身酸痛、精神更差。当白天犯困时,午休应控制在15—20分钟即可,短暂小憩就能恢复精力,下午两点后更不要再午睡,以避免夜间失眠。

4.适度运动,激活身体活力。熬夜人群白天可抽出时间做轻度运动,如快走、慢跑、八段锦、简单拉伸,以促进血液循环,缓解身体疲惫。但应注意,睡前两小时不要做剧烈运动,防止睡前兴奋,影响夜间睡眠。

此外,还可以试试这些即时缓解不适的小妙招:熬夜后感到头晕乏力,可起身简单拉伸,配合深呼吸,轻按太阳穴、后颈风池穴,以快速舒缓不适;当眼睛干涩疲乏时,立刻闭目休息,用温热毛巾敷眼,再远眺放松,缓解眼部酸胀。

(据《光明日报》)