

跑步有益健康， 但跑不对也可能成为伤害

日前,东南早报发布一则新闻:某日早晨,30岁男子在石狮西洋公园跑步时突晕倒,群众采取抢救措施,由120送到医院,该男子不幸死亡。男子猝死原因是心肌梗塞。

很多人都有晨跑的习惯,明明是想锻炼身体的,反而成了危及生命的导火索。发生运动性昏厥者可能是健康人,也可能是有某种潜在疾病的人,严重者可能猝死。那么关于跑步,什么是我们需要注意的?怎么跑步才不会对身体造成伤害?

初学者， 切记“欲速则不达”

- 1.初次跑步的人,在跑步前应该先做心肺体检和心电负荷实验,可以帮助诊断是否患有隐性心脏病。
- 2.初跑者首次长跑以30分钟为宜,最好不要超过1小时。
- 3.要循序渐进。跑步前准备活动要充分,运动结束后要进行整理运动。如果运动过程中出现脸色发白、头昏眼花等症状,应该立即停止运动。

这些情况,不能跑

- 1.雨天:下雨天路滑,视野模糊,容易发生摔倒等意外,此时最好不要外出跑步。
- 2.高温:气温在27℃以上,湿度在70%以上时,不要外出跑步,否则会加重身体负担。
- 3.空气差:在空气质量为良或者轻度污染的层级,可以跑步,中度污染及以上时就应该减少或者限制体育运动。而戴着口罩锻炼,不仅对呼吸系统不好,运动时也会不舒服。

这样跑,不伤膝

- 1.选择合适的运动鞋,要合脚、软底,最好换上专门的带缓冲气垫的跑鞋。
- 2.跑步鞋不能穿两年,经常更换有利于纠正跑步姿势。
- 3.脚落地时,膝关节应该略弯曲。
- 4.跑步机机底比较硬,对膝关节冲击很大,因此关节不好的人要少用跑步机。

流汗少也要多喝水

- 1.虽然锻炼时男性出汗比女性多,但不意味着女性体内失水少,女性更要注意补水。
- 2.冬天跑步出汗少,出汗情况常被忽略,容易脱水,所以跑步后要及时喝水。
- 3.运动中不要喝过于冰冷的水,冰冷的水会扰乱身体的运动状态,也不利于肠胃。

空腹长跑,伤身

- 1.不吃早饭就锻炼,危害很大。尤其是有糖尿病的老年人,空腹运动容易导致低血糖,持续性严重低血糖将导致不可逆性脑损害,甚至死亡。
- 2.晨起运动前可以先喝牛奶、豆浆或者易消化的食物,但不要吃得过饱,以不感到饥饿为原则。
- 3.运动过程中,还需补充含矿物质的饮料。

这些人,别快跑

- | | |
|-------------|---------------|
| 1.有心脏病患者 | 2.病毒性感冒、腹泻等患者 |
| 3.高血压、糖尿病患者 | 4.没有运动基础的人 |
| 5.幼童 | 6.50岁以上的年长者 |

特别 提醒

- 1.参加长时间剧烈运动项目,必须是经过训练的运动员。
- 2.进行长距离运动时要及时补充糖、盐和水。
- 3.奔跑后不要骤停,应继续慢跑一段并作深呼吸。

跑之前,热身运动不可缺

热身运动是指在运动之前,用短时间低强度的动作,让稍后运动时将要使用的肌肉群先行收缩活动一番,以增加局部和全身的温度以及血液循环,并且使体内的各种系统(包括心脏血管系统、呼吸系统、神经肌肉系统及骨骼关节系统等)能逐渐适应即将面临的较激烈的运动,以减少运动伤害的发生。

所有运动都需要做准备活动,如跑前轻压腿、下蹲,可以让心脏和肌肉更快进入运动状态。跑步也是如此。

肌肉放松

开始的时候,可以晃动四肢的各个关节,逐步放松肌肉,让身体的适应性得到提高,压力得到释放。

高抬腿

上身挺直、目视正前方,双脚直立,先抬右脚使大腿与小腿成直角,然后右脚左脚踏起,左脚大腿与小腿亦成直角,依此姿势两脚交替在原地跑步。在原地高抬腿跑的过程中,上身应始终保持挺直。每次锻炼时间在五分钟左右,运动频率每分钟50次左右。高抬腿运动,让双腿活动起来,关节韧带都拉伸开来。

扭腰

两手叉腰,自然站立,手与腰部一起做扭腰画圈状运动,左三圈,右三圈。腰部是人体的一个重要枢纽,一定要做好充分的热身,否则一不小心就会闪了腰,影响下一步的运动。

手掌触地

这里我们介绍一种单脚勾脚手掌触地的方法。站立,双脚与肩同宽。右脚向前迈一小步,使双脚前后间距为15厘米。右脚脚尖抬高离地面,让体重均匀分布在双脚上。保持双腿伸直,前屈体,双手触地。双腿互换位置后重复上述动作。手掌触地是锻炼人的全身韧带的很好的方式,难度也比较小,适合大多数人热身。

弓步压腿

左脚向正前方跨出一大步,全脚掌着地,大腿与地面平行;右腿挺直,前脚掌着地,上体正直,两手交叉贴与脑后,两肘后张,抬头挺胸,身体上下起伏。两脚交替进行。身体要稳,抬头挺胸,两肘后张,大腿与地面平行。

胯下击掌

自然站立基础上,两臂侧平举,抬左腿于胯下击掌,左脚支撑抬右脚,胯下击掌,反复交替。练习4×8拍。

