

正确适量地跑步不会伤害膝盖 亲,你真的会跑步吗?

记者 孙文静

近年来,跑步成为越来越“时髦”的一项全民运动,人们因为各种理由纷纷加入“跑步军团”,除了减肥瘦身,更多人的目的是为了强身健体,延年益寿。然而不知道从何时开始,“跑步伤膝盖”的说法让很多想要通过跑步锻炼的人们打了退堂鼓。许多跑步者也对此心有余悸,认为跑步会带给膝盖过多的冲击力,甚至造成膝盖过度使用而退化。其实,同生活中的许多事情一样,适度是问题的关键。跑步这项看似适合“全民”的运动,同样需要在科学方法的指导下参与。



适量适度跑步很重要

“85后”的王女士是一位白领,一年前开始跑步,“最初的目的是减肥,后来发现每次完成一个目标的感觉很爽,慢慢就成为了习惯。”从开始每次跑5公里左右,到后来慢慢增加到每次跑10公里,半年后,她开始挑战半程马拉松,一年后,开始参加全程马拉松。上个月参加完无锡马拉松后,王女士觉得膝盖不适,但并没有引起重视,休息了十几天

后,便又参加了上周末的横店马拉松,这次,膝盖“抗议”了。“跑到10公里的时候速度还在计划范围内,想冲个好成绩,没想到从11公里开始,膝盖发紧,腿部使不上力,再跑上几百米后,就彻底放弃了,一直步行走向半程终点。”王女士说,以前膝盖不适大约歇上一两天就没事了,这次都好几天了,走路还困难这让她紧张了起来。

吴先生也是一名跑步爱好者,不过从今年年初开始,他感到了不对劲——走上半个小时,左脚大拇指就像抽筋一样疼痛。“起初没在意,晚上回家我用热水泡泡脚,按摩,心想着这样可能会缓解症状。没想到越发严重,到了第三天,脚肿胀得无法走路。”吴先生说,去医院检查后,医生告诉他这是患上了关节炎,原因是运动过量。



跑步注意识别 危险信号

“跑步会损伤膝盖”让很多人望跑兴叹,其实这说法并不全面。市中医院骨伤科副主任医师柳岩指出,跑步伤膝盖是有前提的,如跑步姿势不正确和过量跑步确实会让膝盖受伤。

“跑步爱好者经常会出现膝关节外侧疼痛的情况,并且痛感时轻时重,大腿完全弯曲或者完全伸直时痛感最强,类似这种情况,十有八九是髂胫束摩擦综合症。”柳岩指出,只要不在上坡或下坡等地跑步,在平地正常适量的慢跑,对膝盖的伤害其实是很轻微的。

安阳实验中学体育老师谢作坚表示,跑步会否损伤膝盖,主要取决于你的跑步姿势是否正确、相关肌肉群的支撑是否到位等。

“越来越多的人加入到跑步的行列,但大多数人没有经过正规训练,觉得怎么舒服怎么跑,不会合理掌握减震、缓冲、柔和落地、抬腿、蹬地、发力、节奏、步距,而造成关节损伤。时间久了,一些问题就出现了。”谢作坚说,跑步要注意识别“危险信号”。

谢作坚说,膝关节是跑步时身体承受压力最大的部位,跑步时膝关节反复做屈曲和伸直动作,如果跑姿不正确,跑步强度过大就会造成关节韧带、软骨受压过大,导致膝关节的韧带和软骨受损。比如外八字、内八字、高抬腿跑、左右用力不均等都会对膝关节造成不良影响。还有些人想给自己增

加些压力,专门挑选上下坡跑步,而这种不容易控制的踏地,会使得膝关节压强增高,加大膝关节损伤。

正确的跑姿包括运用上半身与核心肌群来帮助跑步,以及正确的重心转换;运用摆臂来带动双腿,保持挺拔的上半身,不要弯腰驼背。同时,善用核心肌群的力量来维持身体的稳定,减少跑步时膝盖负担的压力。

谢作坚分析,王女士和吴先生就是由于跑步过量,身体已经发出“危险信号”。王女士由于过量运动,膝盖其实已经受过损伤,只是没有引起重视,歇上一两天,等疼痛感减轻后再跑。但是连续在短时间内参加两场马拉松,造成了膝盖的二度损伤。

此外,很多人减肥选择跑步,一天10公里连续跑上一个月,其实这也是错误的。超重过多的人不应该剧烈跑步,膝关节会因为载重过多反而更加脆弱。谢作坚建议,对于超重的人来说,初期搭配其他对膝盖负担较轻的有氧运动是较适当的做法,游泳与自行车都是很好的选择。随着体重减轻,再逐渐增加跑步的里程数,并维持规律的跑步习惯。

平时多加强关键部位的肌肉力量,特别是大腿部肌肉锻炼,可以有效降低运动时肌腱、骨骼和关节损伤的几率。你会发现,跑步是维持腿部肌力与控制体重的好伙伴,而不是伤害膝盖的凶手。

说好孩子就餐免费咋又收费? 预付式消费卡有风险购买需谨慎

本报讯(记者 杨微微 通讯员 潘虹)干洗店的洗衣卡、美容院的美容卡、餐馆的会员卡……林林总总的“储值卡”“预付卡”优惠、方便生活的同时,也存在一定的消费风险。近日,市市场监督管理局王

海所就接到一起预付式消费卡退卡投诉。投诉人谢女士于3月5日在市区某牛排店办理了一张500元的充值卡。当时,服务员称90厘米以下儿童就餐免费,办好卡后当日就餐时,该店也确实未收

谢女士女儿的儿童餐费。但是,3月30日,谢女士再带女儿去消费时却被告知孩子需要收费。谢女士认为店家存在欺诈行为要求退卡,而店家以“一经售出,概不退款”予以回绝。谢女士向市市场监督管理局

局王海所投诉,在工作人员的调解下最终店方在减去谢女士已用相关费用和所赠优惠后,将卡内300元余额予以退还。市市场监督管理局提醒,消费者在办理预付式消费卡时,要注意查验商家的经营资格,尽量选择规

模较大、证照齐全、信誉度高的商家;不要轻信商家的口头承诺,最好签订书面合同;办理预付后一定要向商家索要票据,并妥善保存相关证据;若发现经营者余额不退、承诺服务缩水、“玩失踪”等应及时投诉,并配合有关部门调查取证。

遗失

遗失浙江大源机械有限公司正本提单三正三副,提单号:GLNL16020593,船名航次:HYUNDAI TOGETHER V.020W10,目的港:PRAGUE,声明作废。

遗失瑞安市马屿镇吉南村沈金添房屋所有权证书一份,证号:79833号,声明作废。

遗失瑞安市马屿镇簪社石垟村陈显雨房屋所有权证书一份,证号:150338号,声明作废。

遗失瑞安市吴泰建工有限公司开户许可证,核准号:J3339000152502,声明作废。

遗失瑞安市朋润进出口贸易有限公司统计登记证正本一份,证号:0813520,声明作废。

遗失钱福星特种设备管理证,有效期:2015年5月26日至2019年5月25日,编号:330381198312071471,声明作废。

遗失凌协东税务登记证正副本各一份,证号:330325700213611,企业编码:330381000811364,声明作废。

遗失瑞安市璀璨化妆品商行2012年12月25日核准的营业执照,证号:330381607128201,声明作废。

遗失瑞安市云欧电线有限公司社会保险登记证正本一份,证号:33038114022176,代码:26553,声明作废。

遗失瑞安市宝莱鞋制造有限公司社会保险登记证正本一份,证号:33038166010462,代码:17846,声明作废。

遗失瑞安市塘下明途饭店税务登记证正本一份,证号:33032568052819200031,企业编码:330381000304775,声明作废。

遗失瑞安市富达工艺胶印厂2013年6月13日核准的营业执照正本一份,证号:330381000054618,声明作废。

遗失瑞安市建和机械科技有限公司信用机构代码证,号码:G1033038100281860N,声明作废。

遗失瑞安市磊艺石材加工厂税务登记证副本一份,证号:330381L69287196,声明作废。

遗失瑞安市依依服饰有限公司统计登记证正副本各一份,证号:0611672,声明作废。

遗失温州润新塑胶有限公司统计登记证正副本各一份,证号:3303812033,声明作废。

遗失碧山横塘村董明启土地证书一份,证号:瑞集建(95)字第2100165,地号:21-9-1-1,声明作废。

遗失福泉西路3巷17号陈理夫房屋所有权证,证号:00066454,声明作废。

遗失荆谷新河头村许忠福房屋所有权证,证号:00000238,声明作废。

遗失荆谷新河头村许忠福土地证书一份,证号:瑞集用(2006)第28-183,地号:28-15-1,声明作废。

遗失大房巷8-1号郑云奎房屋共有权证,证号:2489,声明作废。

遗失瑞安市玉海街道虹桥南路2幢7单元501室黄金清土地证书一份,证号:1-2006-1-147,地号:01-26-344,声明作废。

遗失瑞安市森树其兰面馆2015年9月15日核准的营业执照,证号:330381603168912,声明作废。

遗失朱仁微税务登记证正本一份,证号:33032419811007370331,企业编码:330381000339783,声明作废。

遗失瑞安市胜轩便利店2014年12月4日核准的营业执照,证号:3303816444003897,声明作废。

遗失瑞安市吴泰建工有限公司2015年4月22日核准的营业执照副本一份,证号:330381000023009(2/2),声明作废。

遗失瑞安市万振塑料机械配件店2012年2月13日核准的营业执照正副本各一份,证号:330381603076991,声明作废。

遗失瑞安市阿曼达进出口贸易有限公司组织机构代码证副本一份,代码:59436518-8,声明作废。

遗失瑞安市阿曼达进出口贸易有限公司2012年10月26日核准的企业法人营业执照副本一份,证号:330381000154041(1/1),声明作废。

遗失重庆市秀山三润矿业有限公司公章、财务专用章、法人章(陈众淦)各一枚,声明作废。

遗失瑞安市泰和汽车部件有限公司公章、法人章(陈余坚)、财务专用章各一枚,声明作废。

遗失福建省宏洲化工工贸有限公司公章一枚,声明作废。

遗失温州市瓯海丽舍雅博副食品店2013年5月3日核准的营业执照,证号:330304607071576,声明作废。

遗失施美绿安阳街道飞云花园8幢3单元402室门牌证一份,证号:100014570,声明作废。