

微马 即将开锣、天热要减肥

挥汗如雨的运动季来了,注意别拉伤肌肉

骨科医生 警惕运动误区 爬山打球伤膝盖 高频率运动易受伤

记者 陈成成 通讯员 董伊隆

瑞安首届“微马”将在5月22日开锣,许多运动爱好者早已摩拳擦掌、跃跃欲试;时值暮春初夏,爱好运动的达人们也将迎来挥汗如雨的运动季。诚然,运动有益身心健康,但运动不当也会给身体器官带来损伤,而短时间内的**大量高频率运动**,更容易使关节肌肉受伤。



高强度运动易使韧带撕裂

市民陈先生爱好跑步,每星期运动4至5天,每次跑步1小时,已经坚持了好些年,这段时间为了参加5月22日的“微马”,他便把跑步频率增加到每天1小时。坚持高频率的运动才两周时间,陈先生在一次跑步中,右腿不由自主地软了一下,紧接着疼痛蔓延,随后的几天,右腿一受力就疼痛加剧。陈先生意识到情况不妙,赶紧到医院检查,结果被确诊为右膝前交叉韧带撕裂,需要手术治疗。

据市人民医院骨科副主任、主任医师林瑞新介绍,最近一段时间,来市人民医院就诊的患者中,因运动造成损伤的不在少数,多为运动量过大、运动方式不当、运动前未做适当准备等原因导致。

“运动量过大、运动项目过于激烈,超负荷超限度运动或做不适合自己的体育运动,极易造成身体损伤。”林瑞新说,“像爬山、爬楼梯属于负重运动,正常人在爬楼梯的时候膝关节承受的压力会在瞬间增加4倍,一个体重为70公斤的人在爬楼梯时,其两侧膝关节所承受的压力则高达280公斤,这类运动尤其不适合中老年人。除了爬山和爬楼梯,篮球中的剧烈跳跃动作,足球、羽毛球中的剧烈扭转动作都对膝盖

存在潜在运动风险,中老年人需特别注意。”

林瑞新说,关节和肌肉在每次运动后,都会进行自我修复,如果运动频率太高,关节和肌肉无法及时恢复,就容易造成关节炎、半月板损伤、韧带断裂等多种疾病的发生。以膝关节腔积液为例,关节之间有滑膜,每次负重或运动后受到刺激就会分泌黏液,事后滑膜会对黏液进行吸收,如果运动次数频繁,导致黏液分泌的速度大于吸收的速度,就会形成膝关节积液。有些运动损伤可以慢慢恢复,有些则难以恢复,如半月板内侧损伤,只能通过手术修整。

运动中损伤应先采用冰敷

很多人对于运动的**认识都有误区**,尤其是初学者,认为运动就应该“痛并快乐着”,疼痛恰恰说明了运动有成效,要继续忍痛锻炼。然而,医生指出,在运动过程中,如果遇到不适应要立即停止运动。

林瑞新说,市民在运动中如果感到肌肉或关节疼痛,应该立即停止运动。疼痛是肌肉或关节向人体发出的危险信号,如果忽视这种信号,继续运动可能会造成难以预料的运动损伤。“如果疼痛说明运动方式或方法有问题,要换一种运动方式或方法。”林瑞新说。

“如果出现运动损伤,最好采用冰敷。运动时如果出现轻微扭伤或走路不便,很多人会抹红花油以求活血化淤,其实这是不对的。”林瑞新说,当肢体部位扭挫伤或肌肉拉伤、韧带撕裂时,毛细血管会出现不同程度的损伤出血。出血量少时,用活血药品,在短时间内确实能止血消肿,但当出血量大时,此时人体又不能准确感知,若立即用活血药品按摩,可能会加快毛细血管的出血,肿块越来越大,甚至会导致毛细血管破裂。

林瑞新建议,市民平时锻炼,尽量不要在幅度大的坡度上运动,因为这样并不会增大运动量,达到良好的运动效果,反而会加大运动伤害。比如骑自行车和慢跑,应尽量选择平地锻炼;平时运动前后要拉伸大腿,长跑一两次后要休息一次,让肌肉充分休息和恢复。

另外,在运动损伤发生后的24小时内,最好采用冰敷的方式,也可以用冷水冲刷患处,以促进局部的微细血管的愈合,24小时后再使用红花油促进组织和毛细血管吸收淤血。

本周后期多阴雨天 今天夜里起至21日有雨 周五雨中迎接 小满

本报讯(记者 杨微微 通讯员 王红雷)这几天早晚微凉,中午不热,又没有雨水打扰,本周上半段的天气可算是如意得让一切都变得美好。然而,下半段的几天里,雨水再次上线。据气象部门预测,今天夜里开始至21日,我市将有明显的降水过程,期间或有阵雨或雷雨。

今天,多云转阴,有时有小雨,17℃至27℃;周五,阴有阵雨或雷雨,19℃至24℃;周六,阴有中到大阵雨或雷雨,20℃至25℃;周日,雨渐止转阴到多云,21℃至27℃;下周一,阴到多云,21℃至28℃。

另外,本周五5月20日,一个有“爱”的日子,将迎来农历二十四节气中的“小满”。每年公历5月21日前后,太阳到达黄经60度时为小满,它是农历二十四节气中第八个节气。



也有人将“小满”解读为“属于麦子的盛大节气”。小满节气的由来,历书上也说得十分清楚,《月令七十二候集解》:“四月中,小满者,物致于此小得盈满。”这时候中国北方冬小麦类的夏熟作物进入了灌浆期,子粒开始鼓胀饱满,到了下一个节气芒种就已经熟透,可以收割;而南方的水稻田里,早稻的追肥,中稻插秧都仰颈企盼着雨水的润泽。“大落大满、小落小满”,江南称下雨为“落雨”,小满时节,落雨虽未及大落,但水稻田已近盈满。小满的“满”字既意指北方麦粒的饱满,又关乎南方雨水的丰盈,万物生气盎然,又从从容不迫。

用爱为 星儿 点缀蓝色星空

本报讯(记者 欧苗苗 潘小青)日前,市马鞍山实验小学五(3)班10多位学生联合市悦动户外志愿者服务队走进市三毛自闭症康复中心。同学们不仅为“星儿”表演精彩节目,还用之前义卖所得给“星儿”购买了文具,和“星儿”一起提前欢度六一。

据了解,三毛自闭症康复中心共有自闭症孩子30来人。“让自闭症孩子和正常孩子的交流互动,对于自闭症孩子康复有一定的帮助。”该中心负责人鲍卫军说。



瑞安日报

政务微信公号 掌上行政服务

瑞安日报新媒体中心——微信公号高级功能定制开发专家

微信公众平台+微网站开发,提供资讯内容维护

瑞安日报新媒体中心 联系电话: 65820169

部分案例

瑞安发布

清廉瑞安

瑞安交警

平安瑞安

瑞安旅游