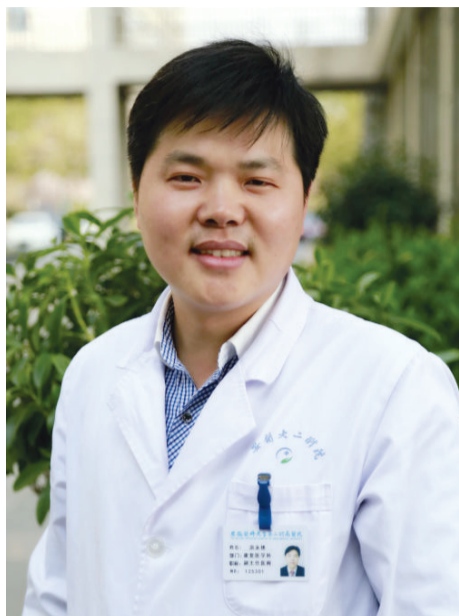


五月进入减肥季,运动“甩肉”需科学

康复医学专家提醒:注意运动损伤

进入五月,气温越来越高,大家减肥的愿望越来越迫切,运动成为很多人“甩肉”的首选方式。但是如果采用不恰当的运动方式、方法,运动伤害可能会比体重下降更先到来。安医大二附院康复运动科副主任医师洪永锋提醒,运动损伤与运动项目、技术特点、身体状况等有着密切关系,市民可了解运动损伤的原因和一些紧急处理方法,防患于未然,真正达到运动健身的目的。 ■郑慧 记者 马冰璐 文/图



名医简介:洪永锋,康复医学科副主任医师、博士。从事康复医学工作多年,对脑瘫、脑出血、脑梗死、脑外伤、脊髓损伤、病毒性脑炎、颈肩腰腿痛、外周神经损伤、骨关节功能障碍等疾患能够正确诊断和康复治疗,特别是对小儿脑瘫、脑出血、脑梗死、脑外伤的综合康复治疗临床经验较为丰富。

做好预防可避免运动损伤

据洪永锋介绍,引起运动损伤的原因是复杂的、多方面的,只要注意做到预防,就能从很大程度上避免运动损伤。

首先,要遵守体育锻炼的一般原则,在安排运动量时,由小到大、由易到难、由简到繁,逐渐进行。

其次,要认真做好准备工作,尤其是进行较为剧烈的运动之前,最好进行身体的预热活动,可以采取适当的做一些伸展运动,弹跳动作等,让身体肌肉处于放松状态。

再次,可以加强易伤部位的训练,循序渐进地加强易伤部位或相对较弱部位的训练,提高它们的功能,是预防运动损伤的一个积极手段。锻炼后做好放松活动,从预防损伤的角度来看,这同锻炼前的准备活动一样重要,根据不同的运动项目进行针对性的放松,可以防止锻炼后出现的肌肉酸痛。

适度合理的选择运动方式也非常重要,对于较强的运动,如篮球、足球这类项目运动中,要注意上肢的力度,不要过分用力,并保持相对的紧张度,以防突然性暴力动作所带来的损伤,同时保持低重心,加固彻底也是很好的自我保护方法。

此外,在生病时期,要根据自身的身体情况,减少甚至取消日常的体育锻炼,痊愈恢复期后,再逐渐增加运动量。当因剧烈的运动或某种原因导致运动损伤时,要及时稳固受伤部位,然后根据自己的受伤部位和程度,及时有效进行必要的救治。受到运动损伤时,最好不要到处乱走动,以免加重病情。

孕妈补身子敞开了吃? 不,有些食物得拒绝

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 对于孕妇尤其是怀孕初期的准妈妈来说,由于胎儿尚未稳定,除了外部的精心护理,孕妈们在饮食上也要多多注意,比如,下面这三类食物,都是孕妈们不能随便吃的,为了宝宝,千万要管住嘴。

活血类食物

活血类食物能活血通经、下血堕胎,是孕期禁忌食用的。如螃蟹、甲鱼、山楂等。

滑利类食物

滑利类食物能通利下焦、克伐肾气,使胎失所系,导致胎动不安或滑胎,故怀孕前期

几种易出现的小意外如何处理

一旦出现运动损伤,及时处理、早期治疗有利于尽早康复。洪永锋表示,当怀疑有骨折时,应先用夹板固定后再抬高,并迅速转送至附近医院进行正规的诊治。肌肉痉挛、低血糖、运动中中暑等也是运动中常见的小意外,洪永锋提醒,这些意外也要注意正确应对。

肌肉痉挛:局部肌肉突然剧烈抽搐发硬,疼痛难忍而且一时不能缓解,痉挛缓解后仍有不适感。对发生痉挛部位的肌肉做牵引,并配合按摩、揉捏穴位,以促使痉挛缓解和消失。夏季要注意补充盐分;冬季要注意保暖。

低血糖:低血糖症发生时,首先要平躺保暖,神志清醒者可给予喝浓糖水或吃少量食品,一般即可恢复。若症状较重者,应迅速送医院救治。

肌肉酸痛:可采用以下方法处理:热敷,对酸痛的局部肌肉进行热敷,促进血液循环及代谢过程,有助于损伤的组织修复及痉挛的缓解。伸展练习,对酸痛局部进行静力牵张练习,保持伸展状态2分钟,休息1分钟,重复进行,有助于缓解痉挛。按摩能使肌肉放松,促进血液循环,缓解肌肉痉挛和促使损伤修复。

运动中腹痛:一般可采用减慢跑速,加深呼吸,按摩疼痛部位或弯腰跑一段距离等方法处理,这样疼痛常可减轻或消失。如仍不见效,应送医院做进一步检查和治疗。

运动中中暑:首先将中暑者扶送到阴凉通风处休息,同时采取降温消暑措施,如解开衣领,额部冷敷做头部降温,喝些清凉饮料,并补充生理盐水或葡萄糖等。严重患者,经临时处理后,应迅速送往医院做进一步治疗。

应避免食用。如薏米、马齿苋、苋菜等。

大辛大热类食物

传统中医认为“胎前忌热”,大辛大热类食物食用不当,不仅能助生胎热,令子多疾,还可助阳动火,伤津动血,也容易引起孕妇便秘。如干姜、肉桂、胡椒等。

温馨提示:孕期的食物禁忌并不是绝对的,也不是某种食物完全不能碰,认为吃一口某种食物就会导致流产,这是“一刀切”,自己吓唬自己。只要注意控制食用量,不贪多就可以。当然,对于有妊娠异常的情况或高危阶段时,还是要特别重视饮食禁忌。

5分钟活力操对抗帕金森

帕金森活力健康操是由中华医学会神经病学分会帕金森病及运动障碍学组最近发布的。医学专家们鼓励早期帕金森病患者通过积极运动对抗疾病,同时倡导中老年人参加锻炼,提高生活质量。具体做法如下:

第一节,双臂伸展 原地踏步,双臂向上、向两侧伸展,然后单臂前伸,反向握拳,动动手指,做8~10次。

第二节,扩胸运动 单臂分别前伸,反向握拳后,顺势向两侧打开,完成扩胸动作。

第三节,肩部绕转 单臂分别前伸,反向握拳后,从胸前交叉上抬,绕转肩膀。

第四节,对侧伸展 原地踏步走,手臂分别向两侧打开。

第五节,踏步伸展 伸展之前保持踏步,双手先向两侧打开,然后举过头顶。

需要提醒的是,第二到五节分别重复6~8次。做整套活力健康操只需要5分钟,建议患者穿着运动服和带有支撑保护功能的运动鞋,根据自身情况循序渐进地练习。

超过50岁慎用平衡垫锻炼

平衡垫是一个由橡皮制成的厚垫子,其构造简单,携带方便,在各大医院及健身中心都能见到它的身影。使用平衡垫是故意“制造”不平衡,人站在上面时,要通过自身的力量来稳定身体的平衡,可以增强关节及核心肌肉的力量,从而提高人的平衡能力。

在临床上,平衡垫常用于膝关节术后康复上,对患者术后的平衡力恢复有很好的帮助。

不过,运用平衡垫进行锻炼,对人体的平衡力要求比较高。对已有骨质疏松、关节不稳等问题的老人来说,乱用平衡垫只会加大摔倒的风险,因此不建议50岁以上的人使用。

相比平衡垫,瑜伽垫更安全。需锻炼平衡力的老人,不妨将瑜伽垫平铺于地上,来回行走于垫上,使身体逐步适应在较“软”的路上行走,同样可增强自身的平衡力。当身体完全适应后,可对折瑜伽垫,再在上面来回行走。身体平衡能力较差的人,应在有扶手的地方锻炼。

练“特训操”嗓音清亮

不少人在唱歌朗诵时,常常会遇到嗓音嘶哑、咽干喉痛的情况;人到老年,很多人说话中气不足,声音也不再清亮。在此,推荐一套嗓音“特训操”,有助改善嗓音质量。

喉部按摩 拇指和食指在下巴下面两边的内侧肌肉,从前往后按摩;拇指和食指上下来回按摩脖子两边内侧肌肉。

嗓音保健操 口腔的拉伸动作包括抬头张嘴、横开张嘴、半打哈气。把头固定后张嘴即为抬头张嘴;嘴唇往前作“o”,随后往两边作“e”,整个过程中嘴唇不发声,即为横开张嘴;半打哈欠,即把嘴张开维持5秒;在做口腔拉伸操半打哈欠的同时做吸气动作,即升降软腭,这是较好的拉伸软腭的方法;拉伸动作包括咧唇、撇唇、绕唇,即撅起嘴唇,做上、下、左、右、绕圈的动作。

发声肌群军训操 做腹式呼吸,吸气,感受小腹“凸”起来,呼气,感受到小腹“凹”下去。第二点是吸气,感受到小腹“凸”起来后发“si”音,这可提高发声耐力。

除了练习“嗓音操”,均衡饮食,摄入充足的水分,控制鼻部、咽部、喉部、消化系统相关疾病,也是“永葆嗓音青春”的方法。