



不能强身,反而伤身!

这十大错误锻炼方式请你务必注意

当今不少朋友把生活重心逐渐转移到锻炼身体,但你不知道的是,你的锻炼,很多时候不仅无法强身,甚至还会伤身!据统计,约78.56%的40岁以上锻炼人群存在运动保健的误区。我们日常锻炼存在哪些误区?夏天锻炼注意哪些?本期健康问诊为你整理了十大错误锻炼方式,帮你走出误区,助你科学锻炼,练出好身体。 蔡富根/整理

1.长时间广场舞

如今的广场舞难度越来越大,通常会设计很多身体旋转、下肢扭转的动作,这些动作对身体重心控制、下肢的力量和稳定性都有较高的要求。

动辄一两个小时以上的舞蹈时间,意味着过长的关节连续使用。跳广场舞并不是时间越长越好,难度并不是越高越好,适当控制时间和运动强度有利于保护膝关节。

2.肩痛患者甩肩锻炼

肩袖撕裂伤是中老年人常见的运动损伤之一,临床上有不少这样的患者,他们大都有肩膀疼痛史,就误以为自己患了肩周炎,想通过运动来缓解。

很多人健身时,喜欢频繁做一些上举的动作。包括单杠或吊环中的转肩、举重抓举等,这其实反而会加重肩关节的负荷,造成或加重肩袖撕裂。

肩周炎与肩袖损伤是两种不同的疾病,肩周炎是自限性疾病,一般半年,最多不超过两年会自行好转。而肩袖损伤,如果不治疗或者以错误的方式锻炼,只会越来越糟。

3.“燕儿飞”、仰卧起坐

有的老年人会练腰背肌,叫“燕儿飞”。“燕儿飞”是一种不错的运动,但对老年人不一定适合。

因为老年人关节椎间盘老化,有关节增生,椎管狭窄,过度的伸展会加剧关节的挤压和碰撞,增加椎弓的硬力,造成骨折,同时让椎管更狭窄。

另外,仰卧起坐也不适合老年人。仰卧起坐要把双腿蜷起来练腹肌,力度太大,会增加人腰椎部位的负荷,让老年人椎间盘退变非常严重。

大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有一些问题,再加上骨质疏松,因此,做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。而且,此运动对头部的变化较大,对于患有心脑血管疾病的人来说很容易造成血压升高,发生意外。

4.大强度、高难度锻炼

很多人觉得,运动强度越大,运动量越大,越是有利于健康,这样才能达到锻炼的目的。但是爆发性的运动,可能造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧。

运动贵在坚持,而不是在于速度和强度。

5.爬楼梯、爬山锻炼

爬楼梯被不少人列为健身锻炼项目。但其实,爬楼梯的过程中,膝关节的压力明显增大,膝关节反复撞击,周而复始地重复动作,无疑会加大膝关节的损伤,诱发膝关节疾病。

跟爬楼梯类似的是,登山同样容易损伤膝关节,下山时膝关节所受到的冲击力相当于自身体重的5~8倍,加重髌骨软骨面和半月板的损伤,是膝关节损伤的高发项目。

6.头颈部绕圈练习

很多人经常做头颈部绕圈练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。如果老年人患有重度动脉硬化甚至颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕圈,可能出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。

进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕圈力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内,并可不时静歇2~3秒,以达到舒筋活络的效果。

7.运动损伤后“热敷”

由于运动不科学,或者身体不协调,人们在运动时经常会出现脚踝扭伤等情况,局部组织会出现疼痛、肿胀。有些老年人会立即采用“热敷”的方法,认为这样可以促进血液循环,加快痊愈速度。

运动损伤(如脚踝扭伤)正确的处理是:损伤24小时内,冷敷(如冰块),将伤处组织内温度降低,毛细血管收缩,减少出血和渗液,有利于控制病情的发展;24小时后,热疗,加速局部的血液循环,达到活血散淤、消肿、减轻疼痛的疗效。

8.倒走练习

早晨在公园晨练的大爷大妈,有的特别爱倒着走路,觉得这样更能达到锻炼的效果。殊不知,老年人平衡性、视力、反应能力等有所下降,倒走易引发意外。

9.空腹晨练

空腹晨练是非常危险的。在经过一夜的睡眠后,腹中已空,不进食就进行1~2个小时的锻炼,热量不足,再加上体力的消耗,会使大脑供血不足,哪怕只是短暂的时间也会让人产生不舒服的感觉。

最常见的症状就是头晕,严重的会感到心慌、腿软、站立不稳,心脏原本有毛病的老年人会突然摔倒,甚至猝死。

10.运动憋气

随着年龄的增长,人们的心肺功能减退,憋气用力时,会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担,引起胸闷、心悸。

憋气时因胸腔的压力增高,回心血量减少引起脑供血不足,易发生头晕目眩甚至昏厥。因此,像举重、拔河、硬气功、引体向上等这些需憋气的运动项目,心脑血管病患者不宜进行。

“夏练三伏”讲究科学

当前高温热浪持续席卷全国多个地区,在这种高温高湿环境下运动时,人体会感觉非常闷热,出汗量也会急剧增多,容易脱水,甚至出现中暑现象。此时健身尤其要讲究科学、注意安全。

“夏练三伏”是一种节气状态下的锻炼方式,然而“夏练三伏”并不是要在中午的阳光下暴晒锻炼。专家提醒,要谨防运动中中暑,选择合适的时间,在天气相对比较凉爽的时间段进行户外活动,避免中午及下午时段,也就是11时至16时这段时间,最好选择清晨或者太阳落山以后的时段进行运动,并遵循长期、系统、科学的运动原则,选择游泳、羽毛球、瑜伽等在场馆内进行的运动会更加舒适。运动方式上应该选择有氧运动与抗阻运动相结合,不要忽视肌肉力量的练习。

在夏季炎热环境下运动时,更容易缺水,一旦身体“脱水”将会给身体健康带来损害,当脱水量占体重的2%左右时,属于轻度脱水,心脏负担加重;达到4%左右时属于中度脱水,此时会有严重的口渴感,出现心率加快、体温升高、血压下降等症状;达到6%至10%时即为重度脱水,会出现恶心、肌肉抽搐,甚至昏迷等情况。

专家提醒,在夏季运动的前、中、后期,要少量、多次地摄入适量的水分。运动前,应进行预防性补水500至700毫升,使身体达到舒适状态。但是不要过量饮水,避免发生胃部大量积水,运动前增加肾脏的负担,且应该饮用白开水,避免各种高糖饮料。运动中,每15至20分钟补充120至240毫升,每小时不超过800毫升,保证体温平衡,防止脱水。若体育运动持续时间较长,可以饮用一些淡盐水来保证人体电解质平衡。运动后,尤其是剧烈运动后,可以通过一些含钠、钾、钙等矿物元素的饮料来补充身体无机盐的流失。

适合夏天的运动方式

天气炎热,应尽量选择缓和的运动。以下几种运动最适合夏天。

1.游泳

游泳是夏季最好的一种运动方式,不仅可以锻炼手、脚、腰部和腹部,而且对人体血管有一定好处。

在水中消耗的热量明显高于在陆地上所消耗的热量,每次游泳时间最好要高于半小时才能起效。

2.快走

快走不受任何时间和地点限制,在平地上进行快走不会对膝关节造成压力,特别适合老年人和身体虚弱、肥胖的患者。

尽量选择河边、有树荫的街道,防止中暑。

3.慢跑

慢跑是一种常见的有氧运动,强度适中,非常适合在夏季进行。

长期进行慢跑有利于心脏健康,还可防止脂肪堆积。

4.瑜伽

在夏季,人体气血容易畅通,练习瑜伽可以减轻压力、缓解焦虑情绪,让全身得到舒畅和放松,从而达到修身养性的目的。

5.挥拍类运动

挥拍类运动可以锻炼眼睛、手部和全身,不仅能够强身健体,预防颈椎病,还可以促进身体新陈代谢,有利于毒素排出体外。

来源:央视科教、《中国体育报》