

●生活观察●

马拉松爱好者如何减少运动之痛?

马拉松运动热度不断升高,其健康话题也备受关注。跑者如何在享受乐趣的同时减少病痛困扰?专家为“跑马”爱好者支招。

——膝盖痛、脚痛、腰痛……如何减少“跑马”之痛?

每当马拉松比赛结束,终点附近的地铁站、公交站总会出现一波挪不动腿、艰难下楼的跑者,膝盖痛、脚痛、腿痛、腰痛、肩颈痛……一股脑儿地袭来。

中华医学会骨科学分会常务委员胡懿郃说,这些疼痛主要是由于长时间保持跑步姿势,肌肉过度使用、过度拉伸,压力使筋膜、肌腱、软骨甚至骨质受到损伤。

减少这些疼痛,跑步前要做好一系列准备,如合适的跑鞋、热身与拉伸、适度训练、强化核心肌群等。此外,跑步后可以通过休息与冰敷、适当按摩与理疗等帮助恢复。

“如果疼痛实在难以忍受,可在医生的建议下,适当使用消炎止痛药物缓解症状,但不宜长期依赖。”胡懿郃说。

——“跑马”适合年龄偏大、有基础病的人吗?

越来越多不同年龄的爱好者加入“跑马”队伍,身体肥胖、有基础疾病以及年龄偏大的人格外担心“跑马”是否有“副作用”。

专家介绍,参加马拉松确实要警惕对身体潜在的负面影响,包括组织损伤与身体过度使用带来的伤害,如长时间

跑步可能导致关节(尤其是膝关节、踝关节)、骨骼和肌肉承受过度压力,引发应力性骨折、肌腱炎、滑膜炎等问题。

再就是心血管压力,虽然适量跑步有益心脏健康,但过度训练可能导致心脏肥大,增加心律失常和心脏疾病的风险。

专家建议可以适度训练,每周增加跑步距离不超过10%;结合不同类型训练,如间歇跑、速度训练、力量训练,适度休息,避免单一重复的运动模式;保证充足的睡眠,实施主动恢复策略,如轻量运动、拉伸、按摩和冷热疗法;同时还要重视身体信号,一旦出现持续性疼痛或异常,及时调整训练计划或寻求专业医疗建议。

——“跑马”意外事件受关注,哪些是“喊停”的重要信号?

尽管心脏猝死在马拉松比赛中不常见,但却是一个值得高度关注的问题。由于马拉松比赛对参与者的心肺功能和整体体能要求较高,加上比赛时的环境因素(如气温、湿度等)和个体差异,确实存在发生心脏猝死的风险。

浙江大学医学院附属第一医院骨科副主任谢杰提出,在“跑马”途中应当关注几个重要信号,以预防可能的的心脏问题和其他严重健康事件:

一是胸闷、胸痛。任何胸部不适,特别是压迫感、烧灼感或疼痛,都应视为心脏问题的警告信号,应立即停止跑步并寻求医疗帮助。

二是极度疲劳或虚弱。若感到前

所未有的疲惫,远超正常范围,且伴随冷汗、晕厥感,这可能是心脏供血不足的表现。

三是呼吸困难、心跳异常、严重头痛、恶心、视力模糊、肌肉无力、协调障碍等,这些症状可能提示心脏、血压异常或其他循环系统问题,应引起重视。

专家特别提醒,在极端高温、低温或高湿度条件下跑步,尤其要留意身体反应,感到不适时及时停止,以防热射病或低温症。为了预防心脏猝死等意外发生,跑者在赛前应进行全面体检,了解身体状况,并在比赛过程中密切监控自身体征,遵循“安全第一”的原则。

——赛后多久能恢复运动?

马拉松比赛后恢复运动的时间、强度和频率,要根据个人体质、训练水平、比赛时体能消耗、赛后身体反应等因素综合考虑。谢杰建议遵循以下原则:

在赛后即时至3天的初始恢复阶段,以休息与散步、轻微拉伸等轻量活动为主。

在第3天至第14天恢复性训练阶段,可以进行游泳、骑自行车或轻松瑜伽等低冲击、低强度的交叉训练,促进肌肉恢复,避免高强度跑步。如果感觉良好,在第10天后可以开始尝试轻松跑,以感觉舒适不勉强为宜。

第14天后可以进入正常训练恢复阶段,根据个人感受和身体反应,逐渐增加跑步距离和强度,可以每两周增加一次长跑距离或强度,但增加幅度不宜超过10%。

据新华社

●星空有约●

赏拍“夏季大三角”的好时节来了

新华社天津5月13日电(记者周润健)立夏后,天气转暖,气温升高。天文科普专家表示,由天琴座的织女星、天鹅座的天津四、天鹰座的牛郎星这三颗明亮的恒星组成的著名的“夏季大三角”入夜后已开始向东方逐一亮相,赏拍这个夜空中的“几何图形”逐渐迎来好时节。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,虽然想要在一入夜就能看到“夏季大三角”全部亮相要到夏至前后,但从立夏开始,入夜后就能看见织女星、天津四、牛郎星渐次从东方升起,直到午夜前后,这三颗星会完整升至地平线之上。

这三颗星连线后的外形近似于一个“等腰三角形”,其中,顶点为牛郎星,两个底角点则是织女星和天津四。

喜爱观星的人很容易注意到这三颗夜空中闪亮的星星,即使在光污染较为严重的城市,也可以清晰地看到这个亮晶晶的“夏季大三角”。也因其中有牛郎星和织女星,“夏季大三角”在观星者眼中有了一层浪漫色彩。

“夏季大三角”并非只有在夏季才能看到,几乎一年四季都能看到,只不过由于这三颗星分属夏季星空的典型星座而得名。因天气适合等原因,6月至9月比其他时间更适合户外观测。

“由于恒星每天会比前一天提前4分钟升起,因此‘夏季大三角’一个月比一个月升起的时间早,6月的升起时间为20时至21时,7月以后一入夜就能看到。感兴趣的公众如果坚持观测的话会发现,‘夏季大三角’一直在向西运行。随着时间推移,‘夏季大三角’的高度也会逐渐升高,受地平线灯光干扰少,星星看起来会更亮些,也更容易识别。”修立鹏说。

修立鹏表示,在远离城市光污染的乡间、野外等视野更开阔的地方,感兴趣的公众还可借助这个醒目的“大三角”找到贯穿夏季星空的灿烂银河,它就像夜幕中出现的一道横跨天际、纵贯南北的乳白色光带,大小星座群星璀璨,星光熠熠。

织女星和牛郎星分隔在银河两岸,默默对视,深情凝望,古诗曾这样描绘:“迢迢牵牛星,皎皎河汉女……盈盈一水间,脉脉不得语。”

“夏季大三角”已经“上线”,感兴趣的公众不妨找个晴夜,抬头看一看这个夜空中的“几何图形”,辨认一下织女星、牛郎星和天津四。如果条件允许,也可以到郊外好好观赏一番在这个“大三角”中横穿而过的灿烂银河,感受星空的瑰丽与壮美。

身体酸痛不舒服 筋膜枪可别乱用

筋膜枪作为一种新兴的放松手段,近些年受到很多市民的喜爱。不过,天津中医一附院骨伤科医生提示,筋膜枪不能随意使用,特别是颈肩部,操作不当恐会压迫血管或神经。

在人的颈部两侧有颈动脉窦,相对较浅,存在许多重要的可以调节血压的感受器。突然的身体压迫或打击会产生心血管反应,血压下降,心跳减慢,部分人可能会晕倒甚至休克。另外,颈部外侧和前侧有很多神经和血管通过,有神经反射的感受器,非常敏感和脆弱,

这些地方有很多重要的神经和血管,如果用筋膜枪按摩不当,有可能造成神经损伤或心血管反应。

筋膜枪是一种软组织康复工具,工作原理是利用其内部的高速电机来带动按摩头,通过高频振动刺激肌肉和筋膜以及深层的软组织,达到减少局部组织张力、缓解疼痛等作用。同时也可以促进血液循环,达到对炎症吸收的作用。筋膜枪作用的主要部位筋膜,附着于骨而聚于关节,是联结关节、肌肉的一种组织。筋性坚韧刚劲,对骨节肌肉

等运动组织有约束和保护作用,所以使用筋膜枪要注意好力度。

刚开始使用筋膜枪时,力度要轻,慢慢适应后再加大至适宜力量。按摩方向应当顺着肌肉纤维的纹理和收缩方向,如果按摩过程中有异常疼痛点,可以按压该部位并停留。按摩头移动速度要慢不要快,每个部位放松的时间不要超过2分钟,否则容易造成组织损伤、水肿等。

据《今晚报》

专家提示科学饮奶可改善乳糖不耐受

新华社北京5月12日电(记者温竞华)今年5月12日至18日是全民营养周,主题为“奶豆添营养,少油更健康”。奶及奶制品对健康有显著益处,但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻而对奶类望而却步。专家提示,科学饮奶可改善乳糖不耐受症状,保证身体获得充足营养。

中国营养学会秘书长韩军花说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日摄入300毫升及以上液态奶,而我国人均每日饮奶量不足30毫升,很多人从不喝奶,这一水平远低于欧美国家

及日韩等亚洲国家。一项对8个城市人群的抽样调查显示,认为自己乳糖不耐受是我国居民乳制品摄入不足的重要影响因素。

“一喝奶就腹胀,不一定是乳糖不耐受。”韩军花说,对某些糖或添加剂过敏,胃肠道对凉的东西比较敏感或有疾病等,都可能引起腹胀腹泻。而乳糖吸收不良或乳糖不耐受,是由于小肠中缺乏乳糖酶,导致大量乳糖无法被消化吸收。

事实上,乳糖对健康有许多积极作用,如促进钙、锌等营养素吸收,增加骨

矿物质含量,增加有益菌丰度促进肠道健康等。

专家表示,乳糖不耐受人群可以选择低乳糖、无乳糖的乳制品,如无乳糖奶和酸奶、奶酪等;可以将乳制品与其他食物一起食用,如早餐先吃主食再喝奶,多次少量摄入,并适当将奶加热到40℃左右,不易引起胃肠不适;还可以从少量(如50毫升)开始,逐渐增加乳制品摄入量;适当补充乳糖酶、益生菌、益生元,也可缓解和改善乳糖不耐受症状。