

漫说健康

挥拍类运动(如羽毛球、网球及乒乓球等)是有益健康的常见运动类别。这类运动因其特点(快速变向、爆发性用力及单侧肢体负荷),常见肩部、肘部、腕部,以及腰部、膝部和踝部等部位受损伤。为降低相关损伤风险,采取科学有效的预防措施至关重要。此外,在天气炎热时,挥汗如雨地进行挥拍类运动,更应格外注意运动安全以及运动前后的科学补水。

运动前,充分热身

运动前需要通过热身提升心率、血压和呼吸频率,让肌肉、关节、韧带提前适应运动状态,做好准备。可采用动态热身与针对性拉伸结合的方式进行热身,时长10分钟至15分钟,以激活挥拍所需肌群(肩袖、前臂、腰背、臀腿),提升关节活动度,预防运动损伤。

全身激活——

进行5分钟快走或侧向滑步(模拟球场移动)等,使心率逐渐提升至最大心率的60%左右。计算方式:(220-年龄)×0.6。

动作模式预热——

持拍进行空挥练习(正手、反手挥拍各20次),动作幅度由小到大,速度由慢到快。

动态拉伸——

针对主要关节进行动态活动,具体方法如下:

肩、肘、腕:

1.胸肩伸展。双手握住拍柄两端,从胸前水平向前推出,然后举过头顶,向后振臂(重复10次),激活肩袖肌群。

2.手腕八字绕环:模拟击球时腕关节屈伸(左右各做10圈)。

腰、背、髋:

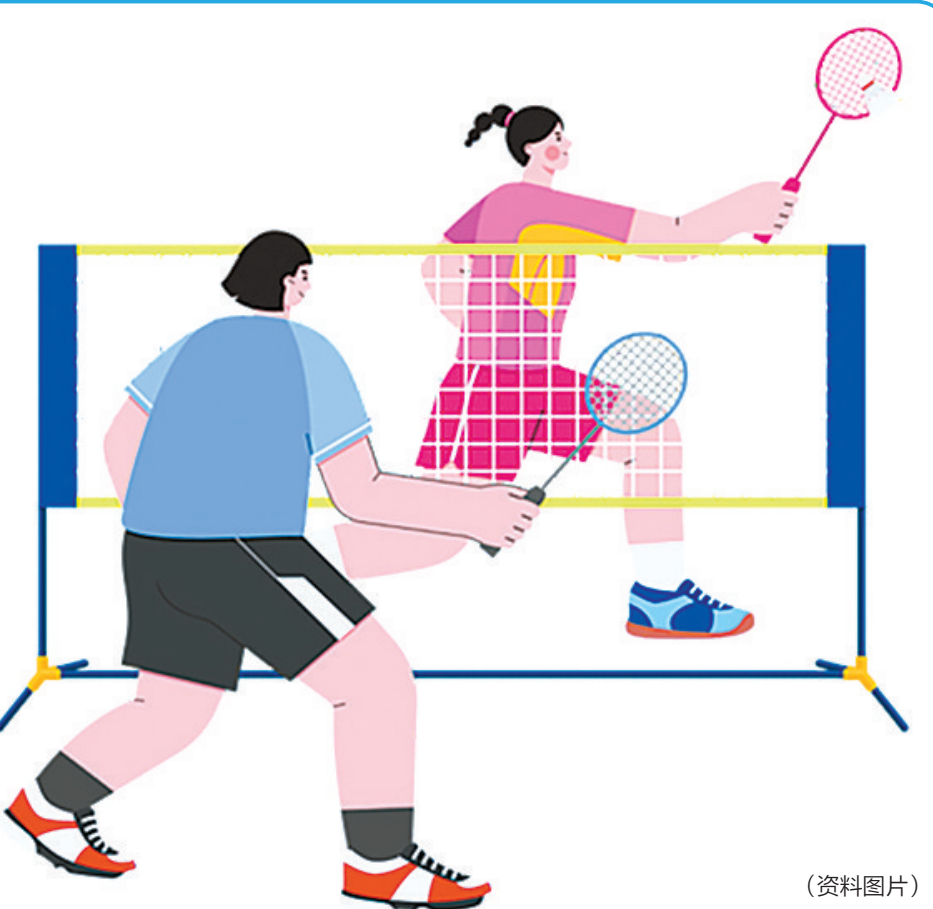
1.弓步转体。呈弓步下蹲姿势,同时持拍手臂向对侧(非持拍侧)旋转(每侧各5次)。此动作有助于预防转腰击球时的拉伤。

2.侧向跨步摸地:向一侧大幅度跨步,身体下蹲同时用手触碰地面(或尽量靠近地面),模拟侧向移动时的髋关节伸展(每侧各5次)。

膝、踝:

1.提踵走:双脚并拢或与肩同宽站立,保持身体挺直,缓慢抬起脚跟,用前脚掌支撑身体,保持此姿势向前行走。行走时,尽量保持身体平衡、步幅适中。

2.踝关节绕环:取坐姿或站姿,将一条腿



(资料图片)

运动前后,正确补水

炎热季节,进行挥拍类运动需特别注意合理分配体能。高温环境下,大量出汗会导致运动状态(如耐力、力量、协调性)明显下降,因此,不宜用以往的运动量作为标准,需要适当降低强度,缩短时间。尤其是高对抗性的挥拍类运动,能量消耗大,疲劳易使动作走形,使肌肉力量和神经肌肉控制能力下降,增加运动损伤风险。

因此,运动中需积极预防因脱水及电解质紊乱导致肢体抽搐(俗称“抽筋”)、眩晕,甚至热射病。科学补水是预防运动损伤的关键,需避免剧烈运动后“牛饮”——若剧烈运动后大量饮用纯净水而不补充盐分,会导致血液中的钠离子浓度被稀释而降低,出现低钠血症。此时,人就会觉得头晕、眼花、口渴,甚至突然晕倒。此外,电解质(尤其是钠、钾)丢失过多会降低神经肌肉兴奋性,可能导致抽筋、反应迟钝,削弱身体的自我防护能力。若在此情况下仍坚持运动,严重时可能导致肌肉、韧带拉伤。

建议分阶段补水法:

运动前:提前2小时开始,分次饮水500毫升。可食用少量香蕉(补充钾)。避免运动前(15至30分钟)大量饮水,以免引起胃部不适或者胀满感。

运动中:每隔15分钟左右,小口饮用100毫升含有电解质的饮品(推荐椰子水或专业运动饮料)。切忌饮冰水。

运动后:运动结束后1小时内,分次补充水分500至800毫升(可根据出汗量调整)。建议饮用含有适量电解质的饮品(钠浓度0.5至0.7克/100毫升,或1至2克盐/升)。可搭配食用坚果(补充镁)和酸奶(提供蛋白质促进修复)。

(戈允申)

运动后,做好放松

伸直(或脚尖点地),以踝关节为轴,让脚尖做顺时针和逆时针的绕环运动,每个方向绕5至10圈后,换腿重复做。动作需缓慢平稳,充分活动踝关节。提踵走和踝关节绕环结合练习,可全面提升踝关节功能。

静态拉伸——

肩后群:单侧手臂横放胸前,用对侧手拉肘部靠近胸部(每组动作保持30秒,每侧重复做2组)。

前臂伸肌:伸直手臂,掌心向下,用另一手将手腕向下(向掌心方向)掰压。此动作可拉伸前臂伸肌群。前臂伸肌群是网球肘(肱骨外上髁炎)的高发区域(每组动作保持30秒,每侧重复做2组)。

腰背:猫式伸展(跪姿,交替做拱背和塌腰动作,各10次)。

臀中肌(梨状肌):取坐姿,将一侧脚蹠放在对侧膝关节上方(类似跷二郎腿),身体缓慢向前倾,感受臀部(尤其是外侧和深层)的拉伸(每组动作保持30秒,每侧重复做2组)。

局部放松——

泡沫轴滚压:重点滚压大腿外侧(髂胫束)、肩背部(特别是持拍侧的斜方肌)。

冰敷关节:若肩、肘等关节在运动后出现红、肿、热、痛等急性炎症反应,可在相应部位冷敷(如毛巾包裹冰袋),每次10分钟。注意,避免运动后立即冲冷水澡,可局部冷敷。

挥拍类运动如何预防损伤

运动为何成为中年女性的“必选项”

健康体重

40岁至59岁的中年女性已经接近更年期或者处于更年期,更年期的各种生理变化,以及其引发的心理变化,是这个年龄段女性面临的最大挑战。更年期女性体内雌激素水平下降,会出现骨量流失、骨质疏松风险增加、肌肉质量下降、关节退变疼痛、身体痛阈降低等一系列健康问题,还会出现身体脂肪重新分布、体态变化。

科学运动有助于减轻上述症状,帮助女性从容度过这一特殊时期。那么,中年女性该如何选择合适的运动方式呢?

有氧运动:选自己喜欢的

有氧运动是以有氧代谢供能为主的一种身体训练方式,运动中主要消耗人体内的糖和脂肪。其特点是节奏均匀、强度较低、持续时间较长,能显著提高人体的有氧代谢能力,增强心肺功能。常见项目包括健步走、慢跑、竞走、长距离游泳、骑自行车、健身操、广场舞等。

抗阻运动:想要美就不要怕累

抗阻运动是指机体对抗阻力做功以增加肌

肉和力量的训练,阻力可由自身体重或外部负重器材提供,外部负重器材包括固定器械、弹力带、哑铃等。更年期的体态矫正,有赖于核心肌群的肌肉强化训练。美好的形体不是只有瘦才能实现,通过肌肉强化运动,让肌肉分布更加合理匀称。

柔韧性训练:看似没用却不该忽略

为了避免运动损伤,提高平衡功能、预防跌倒,中年女性还要进行有针对性的柔韧性训练和日常姿势调整练习。这些训练强度不大,做起来不喘不累,却被很多人忽略,但却是运动过程中不可或缺的一部分,能为运动安全保驾护航。

(刘雨晴 杨延砚)

健康教育

所处房间发生火灾,如火势处于初起阶段,应使用正确方法将火扑灭;如火势较大无法扑灭,应尽快逃生,逃生时应关闭着火房间的房门,防止烟火向外蔓延。

所处房间外发生火灾,应先用手试探房门和门把手温度,如已发烫或有烟气从门缝进入屋内,则不要开门,要用浸湿的毛巾、抹布等堵住门缝,防止烟气进入,同时用水浇湿房门降温,并拨打“119”报警电话等待救援,切不可贸然逃生。可到外部没有烟气的窗口边,通过呼喊、挥舞鲜艳的衣物或手电筒发出求救信号,告知救援人员自身所处位置。如果房门温度正常,可开门缝观察,当逃生路线没有受到烟火威胁,判断可以顺利逃生的情况下,要及时撤离到户外安全的地方,建议家中常备防烟面罩,并学会正确使用方法,逃生时可避免受到有毒烟气侵害;如观察到逃生路线有少量烟气,要冷静判断能否安全到达室外安全场所,根据实际情况决定是否要逃生,特别要指出的是,当自身所处环境相对安全(例如:所处房间与外界有耐火等级较高的门窗阻隔)的时候,固守待援往往比转移逃生更加安全。

逃生时如遇火灾烟气,要降低姿势以减少吸入烟气和提高能见度,必要时贴近地面匍匐前进。火灾逃生时不要贪恋财物,不乘坐电梯。

拨打火警电话“119”,要讲清楚火灾地址、起火部位、主要燃烧物、火势大小、有无人员被困等基本情况,留下报警人姓名和联系电话。(晓建)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第65条解读——“发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时,选择正确避险方式,会自救互救”,敬请关注。

吸烟可导致盆骨炎及背痛

吸烟人士的断骨康复期要比不吸烟人士长,可能是烟所含的尼古丁及一氧化碳延缓了骨骼再生的进度。尼古丁令血管收缩,降低了流到新生骨骼的血量。吸烟时吸入的一氧化碳,同时也会减少进入身体的氧气比率。

吸烟会引致盆骨炎及背痛。每天抽烟十支以上,盆骨炎患病率将提高一倍。有严重背痛的人大部分都有很大烟瘾,这是由于吸烟会导致流向关节盆的血液减少,关节益因而提早退化。

吸烟还可导致关节炎。每天吸食一包烟,患病率将提高50%。停经后女性吸烟者更容易患骨折及关节病。吸烟会导致骨质流失。妇女步入更年期后,吸烟者的骨质流失会更快。吸烟会干扰雌激素的分泌,而雌激素正是骨骼生长的重要激素。

(建中)



禁烟控烟
健康你我

防秋燥应掌握正确方式

白露时节空气湿度下降,昼夜温差增大,这时候人体容易受到干燥气候的影响,也就是中医说的“燥邪”侵袭,容易出现口干、咽干、皮肤干的症状,这与秋燥有关。很多人认为多喝水就能防秋燥,这种说法正确吗?

为此,中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示,“多喝水就能够防秋燥”这种说法不完全对,燥邪伤人的核心是津液不足,这个“津液”是指机体一切正常水液的总称,它不仅是水,还包括气血运化生成的其他维持生命活动的液态物质,比如唾液、胃液、关节液等等。

一方面,喝水是防秋燥的基础,水是津液的主要来源,及时补水能直接缓解津液不足的问题。正确的补水方式是“少量多次喝温水”。“少量”就是一次不超过200ml;“多次”是间隔1小时至2小时,但是也不能盲目地固定间隔,一般来说要考虑运动量、气候还有疾病状态等等,心肾功能不全的患者要遵医嘱控制饮水量。另外,温水是指35℃至40℃的水。

另一方面,中医防治秋燥遵循“滋阴润肺、生津止燥”的原则,分饮食和中医调理两方面。在饮食方面,推荐使用滋阴、润肺、生津的一些食材,比如梨或白萝卜煮水,同时可以少量加一点冰糖或山楂调节口感,也可以考虑蒸梨,可以把梨去核之后放入香油和少量的糖蒸熟,糖尿病患者建议慎重应用。

在中医调理方面,给大家推荐两个穴位,每天按摩1至2分钟,以局部酸胀为度。

第一个穴位是中府穴,中府穴在胸部前正中线旁开6寸第一肋间,这个简易的取法是在锁骨外缘的下面有一个三角窝,在窝的中央向下直下摸到第一个骨头是第一肋骨,第一肋骨的下缘就是这个穴位,这个穴位是肺经的重要腧穴,可以疏通肺经,按揉它可以缓解咽干、咳嗽。

第二个穴位是照海穴,照海穴在足内踝尖直下1寸,足内踝尖大家可以很容易找到,在内踝尖下1寸找个小凹陷,揉着有酸胀的感觉即是穴位,这个穴位可以润燥生津滋阴,可以治疗口干、咽干。(新方)

时令养生

“讲文明 树新风”公益广告

科学锻炼身体 培养健康生活方式

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

