不少人每天都到健身房里挥汗如雨,希望能瘦下来,但效果常常不尽如人意。锻炼时如果不得要领,就可能达不到想要的效果。

想要知道运动效果好不好,不少人只认准"瘦了没""累不累""喘不喘",但这些只是其中的一小部分,真要高效运动,还得看准身体的反应。

# 锻炼了很久却没效果?

## 你错过了这6个要点

### 3个信号 判断锻炼有否有效

判断运动效果有没有达到,不妨注意3个信号。

●肌肉酸

锻炼时,常常会感觉肌肉酸,这是因为运动让体内代谢产生乳酸,其在肌肉中堆积,就会引起酸胀感。

很多人往往因为这种感觉而放弃锻炼,其实是不对的,因为这个信号并不代表身体出了问题,反而,应该再增加一点运动量,能有效促进乳酸分解,利于身体恢复。

●有疼痛

锻炼时或锻炼后,如果身体某一部位产生疼痛感,就应减少练习次数和动作幅度。因为这种疼痛不是乳酸积聚造成的,而是身体细小的肌肉纤维或韧带出现轻微损伤导致。

这时进行适当调节,会很快恢复,但如果越疼越练,就会造成大块肌肉或整条韧带损伤。

●麻痹感

除了酸和疼,锻炼还可能让你发"麻"。如果运动后,身体某一部位有发麻的感觉,这是提醒你休息的信号。发麻代表该部位已丧失了部分感觉和运动功能,再练下去,会产生伤病。

一旦身体发麻,要赶紧停下来,如果感觉久久不消退,需去医院就诊。



### 健康运动有个金字塔

运动虽好,但不能过量,多少运动量合适呢?

《中国全民健身指南》建议,人们应每天运动半小时至一小时,每周最好能够积累150~300分钟中等强度运动,或者每周积累75~150分钟高强度运动。为了使运动效益最大化,每周运动金字塔上1~5级运动都应完成。

●中等强度日常运动

相当于每天快走30~60分钟。这类活动主要包括走路、园艺活动、打保龄球、做家务、逛街购物等。

平时可多走路,最好每次能坚持30分钟以上。家务劳动中,擦窗、拖地、洗衣服都能起到不错的运动效果。

●高强度有氧运动

包括慢跑、游泳、登山、有氧舞蹈、骑车上下班、爬楼梯等。每周3~5次,每次20分钟以上,运动心率要达到目标心率。

●高强度竞技运动、休闲运动

运动类型包括网球、篮球、足球等球类运动,以及滑冰、滑雪、跳舞等休闲运动。

这类运动既可以锻炼心肺功能,还能陶冶情操。体重较重的人,可以首选游泳,以减轻关节负重。

●肌肉适能运动

每周2~3次,每8~12个动作为1组,主要肌群做2~4组。运动类型有依靠器械的抗阻训练和自身负重抗阻训练等。

适合日常训练的有弹力带和哑铃负重练习。

●柔韧性运动

这类运动主要包括动态拉伸、静态拉伸、瑜伽等,可在每次有氧运动或抗阻训练后进行,主要肌群做2~4次,每次持续15~30秒。

老人忌用力过度,也不要突然做大幅度的拉伸动作。

运动前建议适当热身一会儿,以动态拉伸为主;运动后以静态拉伸为主,以消除疲劳,帮助体能恢复。

### 六招让新陈代谢快一点

新陈代谢率较高时,身体消耗的能量多,能加速燃烧脂肪,防止体重增加。学会6招,帮你加快新陈代谢。

●吃对食物

有些食物不仅能保证能量充足,也能加快新陈代谢。

比如白菜、菠菜、西兰花、萝卜、燕麦、藜麦、荞麦、黑米、玉米等;保证富含蛋白质食物的摄入,促进自身肌肉的合成,比如瘦肉、鸡鸭肉、鱼肉、猪肉、牛羊肉等;补充牛奶、酸奶、奶酪等乳制品,增加热量和营养补充。

●增加运动强度

运动员骑自行车训练45分钟,相当于普通人的中高等强度,消耗的热量约为500~700卡路里,运动后的热量还会持续燃烧数小时,且持续时间的长短与人的代谢能力有关。

强度相对较大的运动新陈代谢更快,但不要超过身体的最大负荷。

●力量训练

肌肉对热量的消耗比脂肪高出1~2倍,长期进行力量训练可以增加肌肉力量,使运动效率更高。

可利用自身体重做力量训练,如箭步蹲、开合跳、俯卧撑、仰卧起坐等。若想加大强度,可利用沙袋或哑铃等进行练习。

●运动有花样

当身体习惯某种运动强度时,新陈代谢就不再提升。因此,长时间保持一种运动状态,运动效果会打折扣。

这时需要通过变换训练方式来提高运动能力和代谢能力。比如,很多老年人跳广场舞的同时,加些抗阻训练,增加腿部和腰背部的肌肉力量,可以让身体的代谢快起来。

●多动起来

长时间静止状态下,新陈代谢的速度会下降,使一天的代谢总量偏低,抵消积极运动带来的益处。

即使每天花一小时运动,其他时间也尽量不要久坐不动。最好每小时起身活动一下肩臂,在屋里走走等。

●经常喝水

身体在缺水状态下,新陈代谢也会受到影响。

建议平时养成喝水的习惯,普通人每天至少饮水1.5升,少量多次,不要等口渴了再喝,也不能一次喝太多,每次三四百毫升为宜。此外,运动过程中、结束后都要适当补水。

(来源:生命时报)

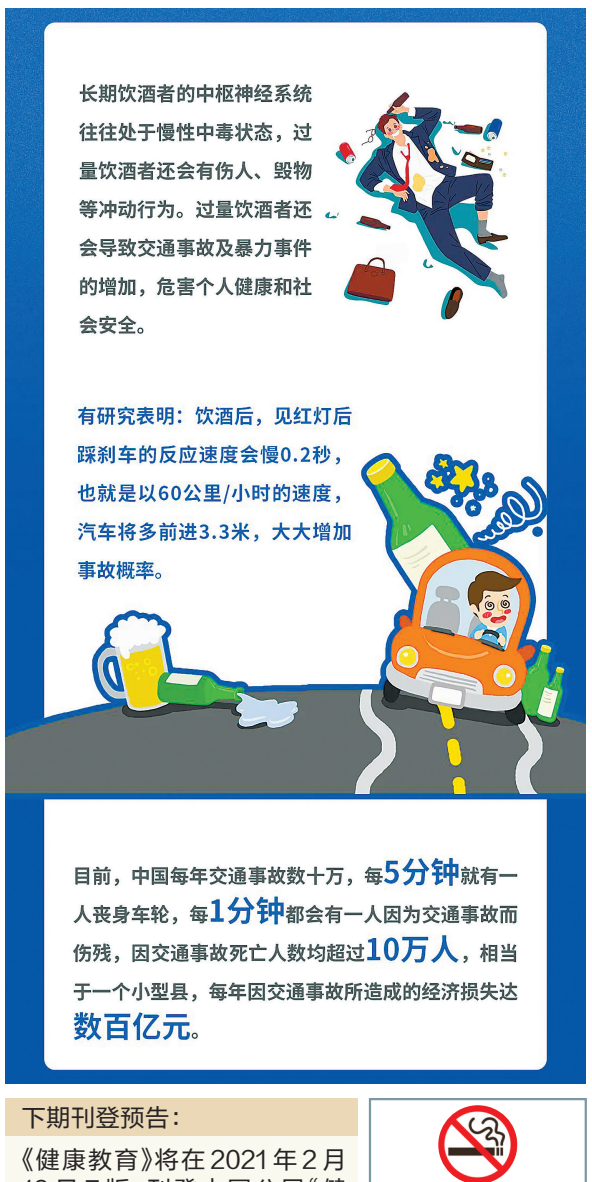


健康教育

# 少饮酒,不酗酒

酒的主要成分是乙醇和水,几乎不含有营养成分。经常过量饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中(中风)等疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加,危害个人健康和社会安全。

建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,成年女性不超过15克。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要,无法克制对酒的渴望,不喝酒会出现身体、心理上的不舒服,甚至出现幻觉妄想等精神症状,这时就需要去精神科接受相应治疗。




下期刊登预告:

《健康教育》将在2021年2月19日7版,刊登中国公民"健康素养66条"第38条解读"预防药物依赖"。敬请关注。

禁烟控烟 健康你我

# "周日焦虑"怎么破

## 彻底休息放空 周一奖励自己

□人民

前段时间,一位网友在微博分享说周日晚上是自己最焦虑的时间段,周末狂欢后的空虚,加上即将要面临周一的枯燥工作,让她焦虑到流泪。这个话题瞬间引起众多网友的共鸣,80%的参与者都表示经历过周日焦虑:有的人每到周日晚就失眠,需要服用药物才能睡着;有的人焦虑到身体也出了问题,拉肚子、头痛、吃不下东西……

"周日焦虑症"跟假期综合征、周一恐惧症一样,都是网友对常见心理现象的一个自创名词,都是人们面临生活状态转变的一种正常反应,主要跟工作压力有关。一项来自美国睡眠机构的研究称,周日焦虑有多种表现,例如情绪上的焦虑、烦躁、沮丧、恐惧、抑郁等;身体上的胃肠道不适、头痛头晕、疲倦、食欲不振等;行为上的失眠、拖延、注意力不集中等。大部分人会在周日晚上感到痛苦焦虑,原因可能各不相同。

有的人是因为把自己搞得太累了。"打工人"在工作日疲于奔命,身体非常劳累,到了周末好不容易有了自己的时间,就忍不住想玩个痛快,刷剧刷电影、看书、跑步、下厨、收拾房间、找朋友聚会……结果,积累了一周的疲劳没有得到休息,紧绷了一周的神经也没有得到放松,周末满满当当的"行程"更是雪上加霜。一想到接下来又要开始一周的忙碌,周日晚上就崩溃了。

还有的人是对周一上班的焦虑。英国一项调查显示,上班族的忧虑从周日下午4点开始,周日的下午、晚上是个过渡阶段,意味着我们快离开放松的周末,踏入紧张高压的工作状态。周日本来应该是休闲的好日子,但大多数人会在周日就考虑工作的事情,有时一想到第二天的工作任务,或者未来连续5天的压力,焦虑感就莫名袭来。

上班前有些紧张感是正常的,但如果强烈到心情低落、睡不好觉,就需要采取一些办法来调整,顺利地在周末与工作日间过渡。

**1.深度休息。**周末的规划要合理,一定要留一些时间给自己彻底休息、放空。比较激烈、兴奋、难度大的事情,最好放在周五晚或者周六,周日尽量用来真正地放松,例如睡个午觉、做做冥想。

**2.做好工作规划。**把工作和生活分开,尽量在工作日完成所有工作,不要拖到周末。还有,一周的工作结束后,做好整理总结,画上句号;再把待解决的事情列出来,为下周的工作做好初步心理准备,就不会在周日的晚上慌慌张张。

**3.减少对周一的恐惧。**如果周一带来的是快乐,那么周日的心理压力就会很小。所以,可以主动地将周一创造成快乐的日子。例如周一给自己准备一些小奖励:吃一顿丰富的早餐、买一束新鲜的花放在工位等,总之要做一些让自己有期待的事,让上班的心情变得愉快些。

# 一烤火皮肤就瘙痒怎么办?

瘙痒症是指临床上仅有瘙痒症状而无原发性皮肤损害的皮肤疾病,是冬季常见病、多发病。患者瘙痒剧烈,每次可持续数小时,尤以夜间为甚,皮肤常被抓破出血,感觉疼痛才能感觉止痒。

瘙痒症与皮肤屏障受损关系密切:一旦皮肤屏障功能受损,对内无法锁住水分,对外无法抵御微生物及化学物的侵袭,从而导致瘙痒发生。随着年龄增长,中老年人皮肤发生退行性病变,皮肤分泌机能减退,皮脂腺及汗腺分泌减少,皮肤干燥,失去润滑保护作用;屏障功能减退,含水量降低。再加上冬季寒冷干燥,皮肤血管收缩,分泌功能进一步下降,导致皮肤变得更加干涩,甚至导致角质层脱落,使皮内神经末梢更容易受刺激而发痒。要想预防瘙痒症发生,需做到:1.正确沐浴,老年人和皮肤干燥的中青年人、儿童以及湿疹患者沐浴不宜频繁,建议3天沐浴一次,沐浴时长5至10分钟即可,水温控制在38℃至40℃,尽量不使用沐浴露或香皂,沐浴后及时涂抹润肤露,锁住皮肤水分。2.合理饮食,多吃蔬菜水果,补充水分和维生素。3.精神放松,焦虑紧张可使脏腑气机失调,加重瘙痒,所以瘙痒症患者需要生活规律,保持平和乐观的心态。4.衣着舒适,秋冬贴身衣物尽量选择纯棉制品。5.适度采暖,瘙痒症患者尽量选择空调或地暖取暖,注意保持室内空气湿度,若瘙痒病情反复,需进一步做相关检查,排除糖尿病、肝肾疾病、恶性肿瘤等疾病。

(盛时)

# 股骨髋臼撞击症

**1.什么是股骨髋臼撞击症?**

答:它是髋关节运动终末期,股骨近端和髋臼缘反复碰撞导致盂唇关节软骨损伤及股骨近端骨疝或囊肿等进行性关节损伤表现的疾病。它分三型,凸轮型:股骨近端的畸形;钳夹型:髋臼畸形;混合型:两者兼有。

**2.股骨髋臼撞击症有哪些临床表现?**

答:它主要出现在活动量大的中青年中,如体操运动员、舞蹈爱好者、足球爱好者、滑雪爱好者,以及经常蹲起活动的体力劳动者,常表现为髋关节隐隐作痛,有时大腿根部、臀部及下腰部等位置也有疼痛感,往往因深蹲、体育活动或久坐而加剧,甚至会影响日常生活,如正常的行走、上下楼梯、穿鞋袜等。

**3.髋关节疼痛就是股骨髋臼撞击症吗?**

答:不一定,髋关节疼痛有很多疾病引起,髋关节是全身的大关节,承受全身的重力,因此,磨损也比较快。因为髋关节周围的神经分布解剖情况,髋关节疼痛一般引起下腰部、近臀部疼痛;臀部前外侧;臀部外下方;腹股沟中点;大腿前方,膝关节以上疼痛,不超过膝关节。一句话,髋关节周围的疼痛都可以是髋关节的疾病引起的。有好多原因引起髋关节疼痛,外伤是最常见的病因,还有先天性髋关节发育不良、股骨头坏死、股骨头软骨骨折、股髋撞击症、盂唇病变、髋关节游离体、髋关节韧带损伤、髋关节滑膜软骨瘤病、色素绒毛结节性滑膜炎、过度从事体力劳动、运动过量后、更年期后骨质疏松症、骨性关节炎、长期不良饮食习惯;喝酒吸烟、高脂食品、长期使用激素治疗慢性病等。

**4.股骨髋臼撞击症是少见病吗?**

答:不对,它是个常见病,是中青年髋关节疼痛的常见原因。诊断此病,第一,需要有经验的医生;第二,需要做些特殊的检查,单髋关节核磁共振检查,标准的骨盆平片,蛙式位片,假斜位片,穿桌侧位片,屈髋45度或90度DUNN位片检查。目前,仅赣州市人民医院可以做以上全部检查,辅助诊断此病。国外统计,影像学检查有异常者占正常人群的20%左右。目前,赣南地区人口约1000万人,初步估算约有20万左右。当然,这是按国外的统计估算的,国人可能更少,也可能更多。目前,从门诊看诊的经验来估算不会少于这个估算发病人数。

**5.股骨髋臼撞击症会造成哪些损伤?**

答:盂唇撕裂、关节软骨损伤、股骨近端骨疝或囊肿等。盂唇是加固髋臼的纤维软组织环,避免股骨头与髋臼软骨直接撞击,盂唇损伤后,引起疼痛,严重时它可完全游离脱入关节内,引起关节交锁病症。它自身是无法修复的,只能解除了撞击的病因才能减少盂唇的撕裂损伤。关节软骨损伤也是无法修复的,软骨损伤后更容易发生骨性关节炎、骨赘增生、骨质硬化等,最后只有行大手术——髋关节置换手术了。

**6.股骨髋臼撞击症如何治疗?**

答:目前分保守治疗及手术治疗。

早期,疼痛不重,对日常生活工作影响少,对生活质量要求不高的人群,核磁共振及X线片显示病变轻的患者可以保守治疗。包括改变生活及活动方式,避免引起疼痛的活动及动作,必要时服用非甾体消炎镇痛药物治疗。

对于症状重,保守治疗3个月无效,特别是出现跛行、交锁、行走困难等,对生活质量要求高的人群,核磁共振及X线片显示病变重的患者可以手术治疗。目前,多以微创关节镜手术治疗为主,赣州市人民医院运动医学科在赣南地区是最早开展微创关节镜治疗该疾病并获得优良效果。

(赣州市人民医院运动医学科 陈少健)

赣州市人民医院运动医学科独家协办
运动与健康
运动医学 赣南品牌骨科
电话:0797-5889797