

# 小步轻落地 避免“跑步膝”



跑对身体有诸多好处,如促进人体血液流动,提高心血管功能和肺活量,有利于骨骼更好地生长和发育,提升人体新陈代谢水平,达到减脂、降压,调整血脂和血糖水平等目的。坚持长跑还有助于锻炼人的意志力。不过,对于长跑时出现的损伤,很多人也苦恼不已,尤其是“跑步膝”。

“跑步膝”,泛指跑步等运动造成的膝关节损伤,最常见的是髂胫束综合征,表现为膝外侧酸胀、疼痛,按压或运动时痛感明显增加,休息后症状有所缓解。西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波说,跑步时,膝关节在缓冲地面冲击力方面起着重要作用,如果运动不当,就容易出现“跑步膝”。对此,他给出以下建议,可有效避免、缓解此情况:

**做好准备工作。**要充分热身,通过简单的有氧运动让身体热起来,并充分调动心肺功能,使全身肌肉和关节得到伸展,以减少损伤发生。

**掌握正确运动姿势。**正确的跑步姿势可有效减轻损伤,其中,最重要的一点就是落地缓冲运动,要保证前脚掌先落地,避免下肢“硬着陆”;步幅不宜过大,让落脚点始终保持在身体重心之内。

**选好场地与装备。**最好在标准运动场的塑胶跑道上跑步,切忌在水泥地等硬地面上长时间跑步。跑步时,应选择专业跑鞋,鞋软硬合适会具有较好的缓冲减震作用。

**循序渐进。**速度和跑步量要循序渐进,让自己有个逐步适应的过程。跑步中要牢记一句话——聆听身体的声音,即根据身体反应及时间调整跑步策略,不可盲目跟风、逞能。运动中若有不适,应立刻停止。

**加强膝关节周围肌肉力量。**比如,端坐在椅子上,抬起右腿慢慢伸直,脚趾慢慢朝上挤压右大腿肌肉,保持此姿势15秒,然后重复另一条腿。每天每边做3组,可增强膝关节稳定性,避免膝盖疼痛,但已出现疼痛者不宜做。

**运动后要拉伸。**运动后不要立即停下休息,要做拉伸练习,如压腿等,让肌肉充分舒展、放松,消除疲劳。若跑步时间较长,在跑步前、中、后,最好适度补充运动饮料,促进体能恢复。

苟波提醒,膝盖疼痛原因非常复杂,如果一跑就膝盖疼,甚至出现关节肿胀等情况,应及时就医,明确损伤类型,及早治疗和康复。

(据《生命时报》)

## 睡够7小时 骨头才够好

美国一项新研究提醒,睡眠时间与骨折风险显著相关。

美国纽约州立大学布法罗分校公共卫生学院的流行病学和环境卫生学团队,在“女性健康倡议研究”项目中选取了1.1万名平均年龄为63岁的绝经后女性,对其健康数据进行综合分析。结果显示,与睡眠时间较长的同龄人相比,那些每晚只能睡5小时的参试者在四项骨矿物质密度(BMD)指标中的得分明显较低。这四项指标分别是全身、髌部、颈部和脊柱,睡眠时间较短的女性,BMD数值相当于比同龄人老了1岁。在调整了潜在的影响因素(如年龄、种族、更年期、吸烟、饮酒、体重指数、服用安眠药、锻炼和骨密度扫描仪的类型)之后,上述结果并未受到影响。研究发表在《骨骼与矿物质研究杂志》上。

骨骼作为一种活组织,会经历连续的形成和再吸收过程。这个过程称为骨重建,即去除旧的骨组织,并将其替换为新的骨组织。睡眠时间短则无法保证骨重建顺利进行。研究人员建议,为保护骨骼健康,老年女性要尽量保证每晚7个小时高质量睡眠。

(据《生命时报》)



近日,郑州大学第一附属医院专家教授故乡行·项城站活动举行,郑大一附院20多名专家走进项城,开展义诊活动。图为郑大一附院PICU小儿内科主治医师马威在项城市人民医院儿科病房为患儿诊治。

记者 田松平 通讯员 马震宇 摄