

# 慢跑循序渐进量力而行才健身

## 短期内盲目追求跑量配速易致运动损伤

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

本月15日,天津马拉松比赛将鸣枪起跑。近年来,全国各地马拉松赛事频繁,不仅吸引了大量马拉松爱好者,也让越来越多的人爱上跑步运动。我市运动医学专家表示,每小时6千米至8千米的慢跑是一种中等强度的有氧运动,对大多数成年人而言,长期坚持慢跑能很好地提高心肺功能、控制体重、改善血脂血糖、调节血压。我国《全民健身指南》指出,节奏平稳的慢跑是中老年人最安全的体育活动方式之一。

专家同时提醒市民,跑步健身的原则是循序渐进、量力而行、安全第一。马拉松这样的长距离跑步要有长期的跑步、肌肉等身体训练基础,普通人没有经过系统训练,短期内盲目追求跑量和配速,很容易导致运动损伤。跑步爱好者要时刻记得运动是乐趣和健康的需求。

专家建议,没有跑步基础的健康人可以从1千米慢跑开始,逐渐增加跑量并适度提高跑速,其间可以通过心率、呼吸和自我感觉等方法进行监测。通常慢跑心率需控制在最大心率的60%至80%,正常人群最大心率=220-年龄(次/分);呼吸掌握在可以比较急促,不能唱歌,但能语言交流;运动后自我感觉最好是出汗且稍感疲惫,短暂休息后可以恢复。

慢跑强健心肺骨骼降血脂  
跑量适度调整跑姿保护膝关节

慢跑运动是促进身体健康最简单的方式之一。研究显示,规律性的中长距离慢跑能控制体重,达到减肥功效。慢跑时供给人体的氧气是静坐时的8倍至12倍,冠状动脉较安静时可增加10倍血流量,因而能有效提高心肺功能。规律且不间断的慢跑还可强壮骨骼、增强肌力,使肌腱、韧带和关节的抗损伤能力增强。慢跑还可使血流增长、血管弹性增强,具有活血化瘀、改善血液循环的作用。慢跑还能改善体内脂类物质代谢,降低胆固醇和甘油三酯,起到防治动脉粥样硬化、预防冠心病、高血压的作用。此外,慢跑释放令人愉悦的化学物质,可减轻心理压力,保持良好的身心状态。



9月23日,2023首届西青区半程马拉松在王稳庄镇举行。

本报记者 王倩 摄

慢跑在促进健康的同时,也有人担心长时间跑步会损伤膝盖,出现“跑步膝”,毕竟不少跑步爱好者最终因膝关节或足部不适放弃了慢跑。天津医院运动医学与关节镜科二病区主任黄竞敏教授说,在医学上没有“跑步膝”这个概念,调整好跑步姿势控制好运动量,跑步很少造成损伤。她建议慢跑锻炼要注意避免下列对膝关节不利的姿势:

步幅过大 因为增大步幅会造成腾空时间长、重心起伏大、落地力量重,从而增加运动伤害的风险。

跑“八字步” 跑步时膝盖和脚尖不能保持在同一个方向,会加重膝关节内外侧副韧带的负担,造成膝关节周围韧带损伤。

膝盖打直像竹竿 跑步是一连串肌肉动态运作的过程,落地时膝盖尽量不要打直,微弯落地可以形成自然缓冲机制,减少膝盖关节软骨的磨损,并让支撑力量传导到大腿肌群与核心。

没有用到大肌群 正常跑姿臀大肌和腿后肌群都扮演了重要角色。久坐人群大肌群薄弱容易导致小腿等小肌肉群酸疼或者增加关节和足部受伤风险。

此外,已有膝关节慢性损伤、接受过膝盖手术以及肥胖者盲目跑步容易旧伤复发,需有专业指导。

慢跑健身最好别超6千米  
长时间使用跑步机易伤膝

长期规律科学的慢跑是促进身体健康

最简单的方式之一。

首先,要掌握适宜的运动强度和运动量。天津体育学院体质检测中心谭思洁教授建议,没有进行过一年以上正规训练的人,不要参加马拉松,不论是半马还是全马。“马拉松运动是超过人体承受极限的,因为运动时间超过了60分钟。普通人中长跑距离应该控制在5千米到6千米,再多会对人体器官造成更大负担,导致运动损伤。”谭思洁说。运动量是否适宜可根据以下表现判定:锻炼后有微汗、轻松舒畅感,脉搏10分钟内恢复,饮食、睡眠良好,次日体力充沛,说明运动强度适当。如果锻炼后大汗淋漓、头晕眼花、胸闷胸痛、心悸气短、饮食睡眠不佳,脉搏15分钟内不恢复甚至比前一天快,次日感到周身乏力、缺乏运动欲望,则表明运动强度过大。任何人如果在运动结束10分钟后,心跳次数每分钟仍在100次以上,则不应再加大运动量,应根据情况适当减少运动强度。如果运动后身体无发热感,脉搏无明显变化,并在3分钟内恢复,说明运动量不足。

其次,应选择适合的跑步场所。从保护膝关节的角度,骨科医生不建议使用跑步机。特别是普通身高、体重超过80千克或90千克的人更不提倡用跑步机。黄竞敏说,一些人在跑步机一跑就是一个钟头,这对膝盖的磨损较大。因为跑步机是定速的,如果人的速度与机器的速度不一致,膝关节和肌肉无法实现协调运转,长此以往会对膝关节的半月板、软骨形成震荡损伤。如果一定要使用跑步机,建议跑步时间以30分钟至50分钟为宜,最好不要超过1个小时。长期在硬地跑步的人也会使小

腿胫骨劳损、骨膜炎,应尽量选择在跑道、草地或泥土地上跑。

再次,跑步时间的选择因人而异,可以是清晨、傍晚或者夜晚。研究发现傍晚跑步是一个很好的选择。因为通常人体在17时前后状态较好,体力、精神状态和身体机能都处于较好状态,此时跑步不仅可以提高跑步效率,而且运动损伤的可能最小。晨跑建议中等强度的有氧慢跑,傍晚跑和夜跑可以根据个人情况采用有氧和无氧相结合的运动方式。

感冒发热一周内不跑步  
力量训练跑前热身减少损伤

慢跑健身最重要的原则是健康安全。通常建议感冒、发热后一周内以及疾病急性发作期不进行慢跑锻炼。老年人要定期体检并在医生指导下进行慢跑锻炼。一般成年人慢跑需要从以下方面着手,以提高运动安全性:

穿着适合季节和温度的服装及跑鞋 足弓低或扁平足人群跑步更容易有慢性疲劳损伤,如跖筋膜炎、跟骨牵拉伤等,可以通过控制运动量和特制鞋垫或跑鞋来改善。

既不要空腹也不要饱腹运动 避免跑步前1小时和跑步后半小时内大量进食。老年人晨练前可以少量饮食,运动时最好随身携带小面包、饼干、巧克力等食物,以免发生低血糖。夏季中长距离慢跑可以中途补充水分。

跑前热身充分提升肌肉关节适应性 适当的热身可以让肌肉和关节提前适应运动强度和活动范围,既能达到最好的运动状态,还能有效地防止运动损伤。推荐运动前常规进行以下肌肉群的牵拉热身动作,分别是臀大肌、股四头肌、腰背肌、大腿内收肌和腓肠肌。热身运动一般在20分钟以上,以身体微微发热为宜。

结合力量训练进行交叉运动 力量训练能避免关节和肌肉的慢性劳损。膝关节和踝关节的力量训练可以练习深蹲、半蹲、下蹲,10个为一组,一次进行两到三组,慢慢增加强度。大腿前侧股四头肌锻炼可以在不负重条件下,平卧在床上主动伸、屈膝关节,像蹬自行车一样。每天早、晚各一次,每次10分钟。大多数人跑步每周最好不要超过4天,每周跑步总里程限制在65千米以内以减少损伤。一周内余下的1天至2天可以进行肌肉和力量以及其他训练。

本报记者 赵津

## 季节交替中老年人要防“缠腰龙”

### 发病72小时内抗病毒治疗最有效



65岁的孙先生最近腰间起了一圈水泡,因“疼到想撞墙”住进了医院皮肤科接受治疗。医生告诉孙先生,他患了带状疱疹,也就是通常说的“缠腰龙”。这种病如果治疗不及时,皮疹消退后不少人还会长期被严重的神经痛折磨。

市中研附院皮肤科王晋主治医师提醒市民,换季时,人体抵抗力下降,是水痘一带状疱疹的高发季节,尤其是中老年人要防带状疱疹来袭。一旦怀疑患有带状疱疹要尽早

就医,发病72小时内是该病治疗黄金时间,早期足量、规范使用抗病毒药物,能有效缩短病程,减轻疼痛,阻断病毒传播。

王晋说,带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病。疱疹通常“成群结队”出现,出疹时患者单侧面部或单侧身体皮肤会有成堆小水泡,水泡周围有红晕。随着疾病进展,水泡会干瘪、结痂、脱落,有的会遗留色素沉着。患者除了皮损表现,还常常伴有刺痛、电击样痛、灼烧样痛等神经痛,且发疹前、发疹中或者痊愈后都可能出现。此外,带状疱疹还具有一定的传染

性,主要通过飞沫和接触传播,且痊愈后不会终身免疫,还可能复发。

50岁及以上的中老年人,免疫系统疾病、肿瘤、使用免疫抑制药物的免疫力低下患者,糖尿病、慢性肾病、心血管疾病及慢阻肺等慢性病患者都是易感人群。

王晋表示,预防带状疱疹首先要注意合理饮食,加强身体锻炼,提高基础免疫力。其次是接种疫苗。重组带状疱疹疫苗为50岁及以上的成年人提供超过90%的保护效力,两剂接种,保护时长达10年。在治疗方面,带状疱疹早发现早实施抗病毒治疗对预后非常重要。此外,由于疼痛常贯穿该病全过程,大多数患者还需镇痛治疗。一些严重疼痛以及药物治疗无效的患者,可尝试神经阻滞、脉冲射频、神经电刺激等微创介入治疗,也可配合中医、针灸、局部物理和外用药物治疗。

通讯员 陆静 雷春香



天津医科大学总医院日前开展“节假日择期手术”医疗服务,10月6日开展择期手术共30台,涉及骨外科、普通外科、眼科、妇产科、泌尿外科和儿外科,以缩短患者手术等待时间。

王俊苏 文并摄



## 120/80是年轻人血压警戒线

### 九步减压守护血压不越界

本月8日是第26个“全国高血压日”,市疾控中心联合医学专家走进社区举行了一系列科普活动。天津医科大学总医院全科医学科副主任边波针对高血压的流行特点、基本知识、降压治疗中的常见问题进行了讲解。他表示,年轻人血压 $\geq 120/80$ 毫米汞柱、老年人血压 $\geq 140/90$ 毫米汞柱都是血压警戒线,应提高警惕,从生活方式入手加以干预,否则发生心血管病变的风险可能增加。他建议高血压以及处于血压警戒线的人尝试九步减压守护血压不越界。

减掉赘肉 超重或肥胖人群每减重1千克,血压可降低1毫米汞柱。此外,应控制好腰围,男性别超过85厘米,女性保持在80厘米以内。

每周锻炼 每周进行至少150分钟中等强度的运动,可使血压下降5毫米汞柱至8毫米汞柱,但如果停止运动,血压很可能再次升高。高血压患者可尝试一些有氧运动,比如散步、慢跑、骑车、游泳和跳舞。也可在身体条件允许的情况下,做些高强度间歇性训练。

吃对食物 多吃全谷物、果蔬和低脂乳制品的食物,少吃富含饱和脂肪及胆固醇的食物,血压可降低11毫米汞柱。

少钠减盐 稍微减少食盐摄入,血压就能降低5毫米汞柱至6毫米汞柱。建议尽量购买低钠食品和饮料,少吃加工食品,少吃外卖。

戒烟限酒 吸烟是高血压等心血管病的主要危险因素,每吸完一根烟都会使血压升高几分钟。喝酒不仅会升高血压,还会降低药物疗效,如果不得不饮酒,应少量并选择低度酒,避免饮用高度烈性酒。

少喝咖啡 咖啡因可使部分人的血压升高10毫米汞柱。可在喝咖啡30分钟后测量血压,如果血压升高5毫米汞柱至10毫米汞柱,则建议减少饮用。

减轻压力 长期处于压力状态,血压会逐渐升高。试着改变预期目标,将目标转移到可控的问题上,避免触发压力或者选择合理的舒压渠道。

监测血压 家中常备电子血压计,健康人定期测量血压,高血压患者则要每天测量,发现问题及时控制。

亲友监督 有家人、朋友的监督鼓励,可以帮助血压在警戒线的人坚持健康的生活方式,高血压患者也能更好地遵医嘱,按时用药复查。

通讯员 李静

## 莲子汤梨汁蜂蜜水

### 滋阴润肺解秋燥



随着天气转凉,很多人口干舌燥,感觉干燥难耐,天津中医一附院老年病科牛莉医生表示,这些症状就是大家常说的秋燥。秋燥导致阴津耗损,出现皮肤干燥、体液丢失等情况,并伤及人体肺部。所以秋季养生要以滋阴润肺为基本原则。

首先,秋季干燥要少吃辛辣的煎炸食物,多吃润肺生津的食物。如梨、百合、银耳等,有助于保持呼吸道湿润和水平衡。还可以多喝些滋润的汤品,如莲子汤等。

其次,秋燥容易引起喉咙干痒、咳嗽,保持足够的水分摄入可以很好地润滑喉咙,缓解咽喉不适。喝梨汁、蜂蜜水也有助于缓解秋燥。还可以用加湿器、放置水盆的方法增加室内空气湿度来缓解干燥,但同时要保持室内空气流通。

此外,要早睡早起,保证充足的睡眠,避免熬夜。秋季,熬夜伤阴的人就容易感受燥邪,百病丛生,应充分利用睡眠来调养身体。

通讯员 东梅 苏玉珂

# 欢迎订阅2024年

# 中老年时报

零售价1元 全年365元

优惠全年订阅价格: 288元



征订有惊喜

凡订阅2024年全年《中老年时报》的读者,可获赠以下礼品:

● 2024年精美台历一份 ● 定制帆布袋一个

扫描二维码关注公众号  
获取《中老年时报》更多信息



订阅电话: 邮政服务热线: 11185

## 各区投递网点订阅热线

网点	固话	手机号	网点	固话	手机号
和平	27300571		滨海新区		
中心投递	24224239	15620074776	塘沽投递局	65271651	13512975134
八里台	23041069	13672092993	洞庭路投递部	25290292	18522007520
民园	23023651	15692269127	杭州道投递部	66300192	13920136100
河东	24306346		东沽投递部	65260769	18622310067
大直沽	24020736	15692262071	营口道投递部	65272121	13512975134
天山路	24017245	15900312075	新港投递部	65770375	15822711406
一号桥	84346881	15692262317	汉沽投递局	25695369	13323339605
天津站	24224237	13821074285	大港投递局	63227111	15692275327
河西	28327740		胜利投发部	63221960	15692275327
枫林路	28041193	13820847959	滨海投递部	63331323	13821237891
东楼	28302927	13352028271	小王庄支局	63129254	18622560288
尖山		15692271716	太平村支局	63148017	13132127890
体院北	23010565	13043203573	东丽		
梅江	88363626	13820373275	张贵庄投递部	84373660	18522988698
南开	87583766		军粮城投递部		15900267503
红旗路	23006779	13920933385	东五道投递部		17695615968
黄河道	27630528	15692271536	西青	27390852	
东马路		13512418223	杨柳青投递部	27946307	15692273623
华苑		13752761389	中北投递部	58952915	13821515065
李七庄	23742655	13110000826	西青开发投递部	23887177	13752777068
河北	86271103		津南	28545572	
天泰路	26359315	15692270526	咸水沽投递部	88512179	13820252236
红星路	26151533	15692270519	葛沽投递部	28697335	18920669802
中山路	26273952	15692262730	小站投递部	88612702	13612171535
王串场	26021114	13821202227	北辰	86819481	13516223740
狮子林	24431223	13820017881	武清	29341518	15692277023
红桥	87722023		宝坻	29242070	18622999210
芥园道	27560580	18622518225	蓟州		13820375134
丁字沽	26030950	18602215081	静海	28934443	18622318686
佳安里	15692265902	13302124848	宁河	69571164	15522916288

(注:邮局订户为能及时联系投递员,请保留此广告)

广告