

## 羡慕好身材也别突击健身

北京冬奥会上,健儿们的飒爽风姿给大家留下了深刻印象。“你们是冰壶男模队吧”“滑雪服下的身材”等话题登上微博热搜,运动员的健美体型和精神面貌让很多人心生向往。但医学专家提醒我们,好身材是日积月累、循序渐进获得的,没有速成一说,突击健身更是不可取。下面我们来说说突击健身会对身体造成哪些伤害,如何把握运动的“度”才对健康有利。



## 突击健身无异于“暴饮暴食”

突击健身是指平时因为生活节奏紧张或没有运动习惯,不能规律健身,而只能“插空”或集中在周末健身。形象点儿说,就是“平时基本不动、周末基本全动、周一基本酸痛”。

专家指出,虽然懒得运动对身体无利,但突击运动更为伤身,无异于“暴饮暴食”。现代医学研究也发现,对于那些不能长期坚持运动的人来说,偶尔的强烈运动,反而会加重人体器官的磨损、组织功能的损伤,甚至危及生命。

“周末运动者”经历了5天的办公室状态,身体适应了这种节奏,突然在周末集中时间锻炼,反而打破了已经形成的生理和机体平衡,其后果可能比不运动更差。所谓的健身效果,主要是锻炼痕迹不断积累的结果。锻炼痕迹是运动后留在机体上的良性刺激。健身时间间隔过长,在锻炼痕迹消失后才进行下一次锻炼,相当于每一次锻炼都从头开始,收效甚微,若是运动量再过了度,还会造成身体损伤。即便是长期保持健身的人,也不要突然大幅提高运动量和尝试对抗性强的运动。因为一旦疲劳,免疫力必然下降,身体难免出现问题。对于没有健身习惯的人,开始运动时,一定要注意控制运动量,循序渐进,科学的锻炼频率是每周3至5次,运动强度以运动后疲惫感很快能得到缓解为宜。

## 疲惫感无法缓解或是激素水平失调

突击健身对身体的一个常见影响是激素水平失调。健身过后,出现失眠、脱发、焦躁(焦虑)、疲惫无法得到缓解、月经失调等任何一种现象,就说明存在激素水平失调。

当人经历一次运动量大的锻炼后,往往会觉得疲惫,甚至动都不想动,这是内分泌受到抑制所导致的。通常控制我们身体激素分泌的是脑垂体,运动过量时,脑垂体的功能会受到抑制,从而影响激素分泌,人的直观感受就是身体疲劳。正常情况下,运动会使人体分泌脑内啡,带来轻松、愉悦的感觉,可能持续几小时或数天,这也是很多运动达人沉迷运动的原因之一。但如果运动结束后,并没有这种轻松愉悦感,反而是感到很不舒服和疲惫,那就说明运动过度了。

总的来看,激素水平失调的出现反映的是神经系统过于疲劳,而非真正的身体疲劳,建议适当减少运动量,调整运动频率,延长睡眠时间,并做一些可以放松心情的事,如玩游戏、看电影等,通常症状会在一两周内消失,而后视情况恢复运动。

## 4种情况易致运动性腹痛

运动性腹痛是个常见的现象,尤其是在突击健身的人群中。医学上把健身过程中经常出现肚子疼的现象,均归为此类。究其原因,大概有4点。

1. 肠胃痉挛。这种疼痛出现在上腹部。人在运动之前如果吃得过饱,或者吃了萝卜、土豆、栗子等会引起胀气的食物,就可能导致腹痛。
2. 准备活动不充分。没有做好热身活动就开始激烈运动,会导致内脏器官功能严重不适应,这是出现腹痛的重要原因。
3. 呼吸节律紊乱。由于缺乏运动经验,突击健身的人容易犯这样一个错误:运动后大口喘气。这是不可以的,呼吸频率过快,再加上大量空气刺激呼吸道,会导致膈肌痉挛。
4. 腹直肌痉挛。这种情况不多见,但也是引起运动后腹痛的原因之一。这种情况大多发生在夏季剧烈运动时,由于大量水、盐丢失,体内代谢失调,再加上疲劳,最终造成腹直肌痉挛性疼痛。

2.准备活动不充分。没有做好热身活动就开始激烈运动,会导致内脏器官功能严重不适应,这是出现腹痛的重要原因。

3.呼吸节律紊乱。由于缺乏运动经验,突击健身的人容易犯这样一个错误:运动后大口喘气。这是不可以的,呼吸频率过快,再加上大量空气刺激呼吸道,会导致膈肌痉挛。

4. 腹直肌痉挛。这种情况不多见,但也是引起运动后腹痛的原因之一。这种情况大多发生在夏季剧烈运动时,由于大量水、盐丢失,体内代谢失调,再加上疲劳,最终造成腹直肌痉挛性疼痛。

## 运动时呼吸困难不一定是缺氧

陈先生在健身房跑完3000米后，突然感觉呼吸困难，倒不上气，胸闷发慌，手指发抖，以为自己疲劳过度缺氧了，让朋友将他送至医院，要求吸氧。有经验的医生一看，就知道未必是缺氧这么简单，检查下来果然是呼吸性碱中毒。其实，这就是典型的呼吸性碱中毒的表现，原因是人“过度通气”经口呼出太多的二氧化碳，而体内没有足够的二氧化碳与水结合，导致碳酸生成减少、碱不能被中和，进而引发碱中毒。

一说到过度通气,很多人就理解为肚子里气太多,或放屁过多,其实并不是,这是呼吸中枢系统调节异常的一种现象。

专家指出,健身不当不仅会导致过度通气造成呼吸性碱中毒,严重者还会导致急性心力衰竭,需要配合呼吸机辅助通气才能平稳病情。

健身时,无论是**有氧训练**还是**无氧训练**,都要配合正确的呼吸方式来达到最好的健身效果,呼吸方式不对会导致身体出现一些异常现象。比如,呼吸加深加快、呼吸费力、胸闷有压迫感或窒息感、四肢末端及颜面麻木、手足抽搐呈“鸡爪”样,这些都是过度通气的表现。

从临床情况来看,过度通气急性发作的持续时间大约为10分钟至30分钟,严重者时长达1个多小时。遇到这种情况最好的解决办法,是拿塑料袋罩住口鼻进行呼吸,这样可以提高血液二氧化碳含量,减少二氧化碳的呼出和丧失。血液二

氧化碳含量过少,会引起大脑和心肌血流量减少,诱发呼吸性碱中毒。采用这种紧急处置办法,大多数患者的症状都能很快得到缓解,但仍然别忘了前往医院接受规范诊治。

## 过量运动小心横纹肌溶解

20多岁的张小姐为了练下肢肌肉,去健身房进行动感单车训练,快速高强度骑了10多分钟后感到下肢酸胀,她没太在意,训练结束便回家了。到了晚上,她的双腿疲惫感更厉害了。第二天起床后,张小姐已经发展为全身乏力,行走困难。不久后,还出现了双腿肿胀的症状,小便的颜色居然变成了酱油色。意识到情况不妙的她急忙就医,一检查,血中的肌酸激酶超高,被诊断为急性横纹肌溶解症收入重症监护室。医生说,如果再拖延下去,她将有肾脏衰竭的危险。

“横纹肌溶解症”这个病名不少人都在新闻上见过,大多与过度健身有关系。从急诊接诊病例情况来看,这类健身患者通常都是长期不运动,偶尔一次运动还过量的人。这种病的可怕之处在于,它发病急,严重危害肾脏功能,救治不及时会转变成肾衰竭,造成不可逆的后果。

横纹肌溶解症是指一系列影响横纹肌细胞膜、膜通道及其能量供应的多种遗传性或获得性疾病导致的横纹肌损伤,细胞膜完整性改变,细胞内容物(如肌红蛋白、肌酸激酶、小分子物质等)漏出,多伴有急性肾功能衰竭及代谢紊乱。其病因十分复杂,常见的原因有过量运动、肌肉挤压伤、缺血、代谢紊乱、极端体温、药物、毒物、自身免疫、感染等。

横纹肌为什么会溶解？人体肌肉共有 639 块，几乎占到体重的 40%。身体的每个动作都需要肌肉的参与，健身时，必定会用到横纹肌。通俗点说，身上的“瘦肉”都是横纹肌。若横纹肌的细胞由于挤压、运动、药物等原因，细胞壁被破坏，细胞内容物流出，就像“溶解”了一样。当这些物质通过循环来到肾脏，肾脏发现自己并不“认识”这些物质，没有办法吸收分解它们，所以只能将其与尿液一起排出去，就形成了所谓的“酱油色尿”。

自测是否患上横纹肌溶解症,可观察3个现象:酱油色尿(可乐尿)、肌肉压痛(无法缓解)、肌无力。出现其中之一,就要及时就医。该病早期积极治疗,多数患者预后良好。

虽然数据显示,横纹肌溶解症的发病率极低,但出于预防的目的,专家仍然建议大家,不要突击健身,而要循序渐进。

## 健康提醒 适度运动7要点

1. 避免过度。适度运动重在劳逸结合,运动激活身体,休息修复身体,二者缺一不可。
2. 选择适合的项目。如果是为了缓解日常的身体疲劳,放松心情,可以选择好玩且轻松的运动项目,比如,打羽毛球或慢跑。
3. 注意个体化差异。根据自己的年龄、性别、健康状况,以及不同生活习惯来安排运动,在能力范围内进行锻炼。有运动习惯且体质不错的人可以选择中等强度的运动,而那些很少锻炼或偶尔锻炼的人,则尽量从小强度、简单易行的运动开始。
4. 动作要规范。运动最好有专人指导或是提前了解运动要领及知识。因为不规范的动作会给关节、肌肉、韧带等带来意外损伤,动作规范是预防运动损伤的重要基础。
5. 养成良好的运动习惯。一定要坚持做好运动前的热身和运动后的拉伸动作,同时控制一次运动的总量。通常一周运动3天,就可以达到最大的训练效果。
6. 合理安排休息与饮食。健身后身体透支,肌肉细胞大量损伤,需要充分的休息,以促进机体恢复和肌肉生长,受伤往往是状态不佳、精力不济时仍大强度健身造成的。好好吃饭也有助于身体状态的快速恢复,饮食要均衡多样化。
7. 重在循序渐进。运动重在循序渐进,急于求成不可取,人体的任何变化都是需要时间的。况且,健身的首要目的是健康,对身体过分苛刻,结果会适得其反。

2. 选择适合的项目。如果是为了缓解日常的身体疲劳,放松心情,可以选择好玩且轻松的运动项目,比如,打羽毛球或慢跑。

3. 注意个体化差异。根据自己的年龄、性别、健康状况,以及不同生活习惯来安排运动,在能力范围内进行锻炼。有运动习惯且体质不错的人可以选择中等强度的运动,而那些很少锻炼或偶尔锻炼的人,则尽量从小强度、简单易行的运动开始。

4. 动作要规范。运动最好有专人指导或是提前了解运动要领及知识。因为不规范的动作会给关节、肌肉、韧带等带来意外损伤,动作规范是预防运动损伤的重要基础。

5. 养成良好的运动习惯。一定要坚持做好运动前的热身和运动后的拉伸动作,同时控制一次运动的总量。通常一周运动3天,就可以达到最大的训练效果。

6. 合理安排休息与饮食。健身后身体透支,肌肉细胞大量损伤,需要充分的休息,以促进机体恢复和肌肉生长,受伤往往是状态不佳、精力不济时仍大强度健身造成的。好好吃饭也有助于身体状态的快速恢复,饮食要均衡多样化。

7. 重在循序渐进。运动重在循序渐进,急于求成不可取,人体的任何变化都是需要时间的。况且,健身的首要目的是健康,对身体过分苛刻,结果会适得其反。

白钰

白钨