

跑步伤膝盖? 那是你没跑对



跑步作为一种简单而高效的锻炼方式,已经跨越年龄界限,成为许多人的首选健身方式。不过“跑步伤膝盖”的说法也随之流行。跑步到底是不是“双刃剑”?为啥有人常年跑步啥事没有,有人没跑几天就把膝盖给跑废了?下面,就来为你揭秘跑步与膝关节的“爱恨情仇”。

两年跑成软骨磨损?

周大姐今年54岁,为改善心血管疾病一直跑步健身,风雨无阻,甚至有轻微不舒服也都咬牙坚持。两年过去了,周大姐的血压和血脂等指标倒是控制得不错,可是膝盖时不时隐隐作痛,而且特别怕冷。到医院检查,结果发现膝盖里软骨有磨损,长出了骨赘,隐约有些畸形。周大姐不解:跑步还会伤膝盖?可我又不是专业运动员……

跑步本身并不伤膝关节

美国《骨科与运动物理治疗》杂志发表的一项面向11万人的流行病学研究显示,经常久坐的人,患膝关节炎症的概率在10%,而经常跑步的人只有3%。无论普通人还是运动员,在运动中都可能会遇到膝关节损伤的问题,但“跑步膝”仅存在于膝盖过度使用的情况,与个人的运动情况、体能状况有关。换言之,跑步本身并不会伤膝盖,反而是有利于保养膝盖。只有“跑的不当”才有可能伤膝盖。

年轻人身体强健,骨头也比较硬实,随着年龄的增大,特别是50岁以后,关节的灵活性和健康程度都有下降。这时候如果能够合理运动,可以促进血液循环和新陈代谢,减缓膝盖的衰老,倘若跑步姿势不对或者超负荷运动等,则会适得其反伤到膝盖,周大姐就属于这种情况。

正确的跑姿学起来

掌握正确的跑姿非常重要。跑步中要做到抬头、挺胸、收腹、身体微微前倾,躯干不要左右摇晃或上下起伏过大。肩膀处于放松状态,双臂前后摆动,摆动幅度不超过身体正中轴,大腿和膝关节用力前摆,脚尖和膝盖不能偏向内侧或外侧,整个运动过程中始终要朝向正前方。步幅不宜过大,通过高步频和小步幅来缓解落地对膝关节的冲击力。

正确跑步的要点总结起来就是:身体稍前倾,手臂自然摆动,前脚掌着地;速度保持“呼吸心跳稍加快但能正常交谈”。

这三个跑步习惯是真坑

跑步时间太久

朋友圈常常看到大家晒步数,更有甚者不达目标誓不罢休,动辄数万起步。除非专业运动员,否则谁都不应过度追求跑量。特别是50岁以上的中老年人,要严格控制运动量,一般建议每周进行150分钟的中等强度有氧运动,或者75分钟的高强度有氧运动,可以分成若干次进行。

总的来说,大家每天跑步不要超过1小时,选择适度的慢跑,并结合步行和适当的休息,更能保证运动的安全性和有效性。

风雨无阻

虽说运动健身贵在坚持,但是风雨无阻也无益。雨雪后地面湿滑,摩擦力减小,跑步时需要双腿施加更大的力量,才能保持住平衡,这无疑给膝盖增加了冲击力。另外,雨天湿气更重,对关节也不好。

所以说,中老年人还是适合在晴朗的天气户外运动。跑步场地的选择也不容忽视,首选塑胶地、柏油路,不建议水泥地。

无防护跑步

“说跑就跑”只是听起来比较爽快,但要当心拉伤。无论男女老少,跑步前都应当做好准备工作,包括穿戴合适的装备和进行必要的热身。舒适的鞋子和衣服非常重要,必要时再戴上护膝护踝等。建议大家去买那种专业的跑鞋,鞋底厚实又柔软,然后穿专门的运动服,舒适度高,而且透气性也比较好的。

正式开跑前热身5-10分钟,适当拉伸一下韧带和肌肉。现在天气越来越冷,跑前要热身,跑后再简单做一下整理运动。

养护膝盖学会听动静

膝关节受损最常见的两个症状是疼痛和响声,大家一定要留意观察。

大家可以用左手摸左侧膝盖,掌心扣住膝盖上

面的髌骨,大拇指自然下垂后,能够触碰到一个间隙,如果这个位置疼痛,常常考虑半月板或骨关节炎的问题。如果这个位置上方或下方疼痛,有可能是韧带受伤所致。

即使健康人的膝盖,偶尔也会听到一些响声,一般都是清脆、不伴有疼痛的生理性弹响。如果是退行性的骨关节病、关节炎,响声是那种“咯吱咯吱”的,好像用手握住一把雪,临床上叫“骨摩擦音”。

总之,要想延长我们的膝盖使用寿命,除了上述运动小窍门,平时还要控制体重,秋冬季关节保暖,年龄偏大的人群要适当补钙等。

【小贴士】 膝关节最爱这两个动作

通过训练加强关节周围肌肉力量,可以起到保护膝关节的作用。下面教大家两个简单又有效的动作,在家就能练习。

坐位直抬腿

大腿前方的股四头肌是保护膝关节的重要肌肉之一,坐位直抬腿是常见的锻炼股四头肌的方式之一。

进行训练时,可以坐在椅子上,把腿弯曲到90度,然后慢慢伸直,伸直后固定5秒钟,让大腿前方的肌肉有紧张感,持续地用力。每5秒钟算一次,15至20个动作为一组,每天进行两组,上、下午各一组。这是非常简单的锻炼关节力量的方法。

臀部肌肉力量锻炼

我们可以通过站立侧抬腿的方式锻炼臀部肌肉。

可以选择站在桌子或椅子侧面,一手扶桌椅帮助保持平衡。将重心放在一只脚上,然后慢慢向侧面抬起另一条腿,约30至40度,保持5秒,再缓慢将腿放下。每组练习20个,每天练习两组。

注意,在做这个动作时,身体要保持直立状态,可以把手放到臀部侧面的位置,体会臀部肌肉发力的感觉。

来源:北青网

五类人不宜生吃大蒜



大蒜虽然是常用食材,但是由于其辛热发散,含有辛辣味的大蒜素会刺激肠胃,同此不宜食用的人群比较广,建议以下几类人群谨慎食用生大蒜。

肝病患者

中医认为,肝脏为阴之体,若肝脏有病,多为肝阴受损,此时如果再多食辛热发散的生大蒜,更伤肝阴,对于肝病患者无异于雪上加霜,故宜忌之。

眼病患者

中医认为,肝开窍于目,出现畏光羞明、迎风流泪、视物模糊等症状,亦为肝阴不足、肝血受损,生大蒜辛热发散,当慎食之。

脾胃虚弱者

生大蒜会刺激胃肠黏膜,在腹泻时吃大蒜,会使胃肠道黏膜充血、水肿加重,加重病情。

肺病患者

肺为娇脏,喜润恶燥。肺阴不足之干咳久咳,或痰热壅肺之咯吐黄绿浓痰者,食生大蒜会加重病情,故应慎食。

气血虚弱者

生大蒜辛热发散,气血虚弱者不宜食,年久重病者气血更虚,亦当慎食。

来源:健康时报