



又到了一年中的减肥旺季,爱美人士为了能“瘦”过夏天,纷纷开始锻炼起来。其中,长跑是备受青睐的健身方式之一,部分该类运动爱好者还每天在微信朋友圈晒出自己的成绩。

长跑被打上了自律、坚持、毅力的标签。近年来,马拉松赛事也助推长跑成为新时尚,中国健儿在东京奥运会上的诸多突破也激发公众参与长跑锻炼的热情。不过,这项运动是否适合所有人?它真的能给身体带来想象中的好处吗?

□小贴士

如何选择长跑的时间

长跑不是在任何地方、任何时间都可以进行的。刘海平特别提醒,如果在硬地面跑步,过强的反作用力会损害人体关节,所以应避免在硬地上长时间跑步,以减少可能产生的下肢运动劳损。在进行长跑练习时,人们需穿着运动装备,即选择合适的跑步鞋和宽松的运动服装。

据测算,跑步中如果遇到下坡,膝盖受到的冲击力会比在平地上大数倍甚至数十倍。因此,跑步途中遇到下坡时,跑步速度不宜过快,也不应跟随斜坡的角度去冲刺或跨越式奔跑。

那么该如何选择长跑的时间?刘海平说,一般在下午或傍晚均可进行长跑锻炼。这段时间的空气中,氧含量较高,人体的机能状态也不错。“不过,要注意将跑步时间与进餐时间间隔开,一般需在用餐一个半小时后再进行长跑运动。”他说。

“此外,跑者还应注意营养补充,特别是在长跑运动过程中进行糖、矿物质的补充,一般可选择补充运动饮料。运动前后也需加强膳食营养,特别是糖,也就是主食的摄入。”刘海平说。

□提醒

听歌跑步、“补偿式”运动……

这些“雷区”不要踩

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补周末缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式,然而由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络上的一些“科普文章”和短视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导的情况下,业余爱好者很容易走进“误区”。

“目前最常见的误区,就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其实这个行为是会给运动者带来安全隐患的。”刘晓蕾介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,容易出现运动损伤。

除此之外,刘晓蕾教授还指出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时切忌过量运动,一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

长跑成时尚 错跑很受伤



建隆制图

1 可提高心肺功能 预防部分代谢性疾病

长跑一般是指长距离跑,路程在5公里以上的被划分为长跑。在竞技体育比赛中,长跑项目主要包括5千米、1万米、半程马拉松、全程马拉松等。

温州医科大学体育科学部副主任刘海平告诉记者,在大众健身锻炼中,长跑是一项经常被采用的、很好的健身手段。经常进行长跑运动可以提高心肺功能水平,预防部分代谢性疾病。比如通过长跑锻炼可提高人体的胰岛素敏感性,进而提高胰岛素的利用率,降低患糖尿病的风险;可以改善血管功能和血液成分,降低高血压、高血脂发生的风险性;还可以促进脂肪代谢,保持理想体重等。

一项发表在《细胞》杂志上的研究成果显示,由美国斯坦福大学医学院领衔的研究团队,招募了36名年龄在40岁至75岁之间的志愿者,在经过一晚禁食后,志愿者在跑步机上完成运动心肺功能测试,实际完成时间是6至18分钟。研究团队发现,受试者在运动后,其脂肪酸(脂肪的主要组成成分)开始被氧化,即脂肪开始被“燃烧”。此外,跑步还能促进心脏组织和骨骼肌对葡萄糖、游离脂肪酸的吸收,即跑步能促进人体心血管健康。

除了上述好处外,长跑运动之所以在大众中风靡,更重要的因素在于,跑步实在太简单了,而且谁都能跑,没有任何门槛。有一部分人爱上跑步,就是因为从小没接触过什么运动,只会跑步。

2 注意量力而行 并非人人都适合长跑

刘海平提醒,并非所有人都适合长跑运动。比如体重基数较大的人和一些髓、膝、踝等下肢关节有劳损或伤病的人,就不宜长跑。这是因为长期长跑练习,会给人体下肢带来较大负担,或会造成严重的下肢运动性伤害。“这类人群可选择游泳、骑自行车等对下肢负荷较小的运动方式进行锻炼。”刘海平说。

早在2014年,《哈佛大学学报》就刊登了一组研究数据,每天都跑步的人受伤比例高达30%到80%。另有国内的研究数据表明,能够跑完马拉松全程的长跑爱好者,受伤率高达90%。

跑者中途晕倒,甚至猝死的案例时有发生。因此跑者要特别注意量力而行。刘海平表示,对于长跑新手来说,在选择长跑锻炼方式时,一般要先了解自身的心血管状况,有心脏类疾病的人群一定要谨慎选择。心血管方面健康的零基础跑者,在跑步之初可先进行较短时间的跑步练习,比如从每次跑10分钟开始,循序渐进逐步增加跑步时间。

“零基础跑者必须循序渐进,不可盲目地给自己加量。”刘海平说,对于长跑练习者,首先应了解并掌握跑步的正确姿势,长跑前需做好全身热身,比如先进行10到20分钟的慢跑和肌肉拉伸练习。除长跑锻炼外,跑者平时还应加强下肢肌肉的小力量练习,这样一来,可以增加跑步的稳定性,避免发生下肢运动损伤。

蒋利锋是浙江大学医学院附属第二医院的一名骨科医生,有20年的跑龄。他说,人在跑步时,膝盖就要承受体重7倍的压力。因此,不正确的跑姿会造成膝关节压力过大,容易损伤髌股关节间室。

“跑者需要对髌骨采取保护措施,另外,跑前可以针对髌股关节进行热身,平时也要进行有针对性的肌肉力量训练。”蒋利锋说。

