

冬季运动绷紧安全弦

本报记者 刘昕彤

银装素裹的冬日点燃了户外运动爱好者的激情。滑雪、滑冰、冰钓、冬泳……这些冬季特有的项目不仅充满运动的快感,还能享受到运动带来的成就感。不过冬季运动对运动者的身体素质、技能水平及安全意识都有很高的要求,在享受运动乐趣的同时必须绷紧安全弦。

运动前要做好充分准备

国家体育总局运动医学研究所副主任医师冯学会谈到,无论是日常球类、跑步等项目,还是滑雪等特有项目,冬日运动都对运动爱好者的身体提出了新的挑战,同样一个项目冬日对于热身的要求、强度的调整和对室外温度的适应都要有所考虑,以免突然地运动导致肌肉拉伤和关节损伤。而冬季特有项目更是具有一定的季节性,这也就意味着很多爱好者是经过了漫长的间歇期才开始新一轮运动里程,不论是技巧还是心理准备,亦或是场地都需要经过一个重新的适应期。如果没有充足的准备,不但难以体会到挑战寒冬的乐趣,甚至容易造成不必要的损伤。

为了清楚了解自己的运动能力,冯学会建议,大家在进行冬日项目挑战前,进行一次运动功能评估,“第一要评估自己的心肺功能,运动会增加心肺负担,有一定概率发生心脏突发状况,因此运动前尤其是年龄偏大或有基础病的运动爱好者一定要进行心肺功能的评估。第二要做运动能力评估,可以让自己了解符合当前环境的运动能力上限,通过

调整尽可能取得最佳运动量和最小身体负担之间的平衡,提升运动能力的同时保持长期运动的空间。第三要对运动场地和器械进行评估,减少非必要的损伤。”

热身是运动前的“第二次准备”。专家表示,运动爱好者中对热身不重视和重视不足的人员占有很高比例,他们对热身有很深的误解,热身过程顾名思义是激活身体的过程,“让身体热起来”是其中一项任务,但同时还有激活关节、松弛紧绷肌肉、刺激心肺功能准备等多项功能。在运动中的常见损伤以关节损伤和肌肉拉伤为主,很多原因都是因为在准备不足的情况下做出一些高难度动作造成的。

标准动作提升运动表现

包括冬季运动在内的很多运动都专业性较强,并不能随意尝试。在专业教练的指导下循序渐进,逐步掌握正确的姿势、技巧,逐步提升运动能力,掌握应对突发状况的方法,是确保运动安全的重要途径。尤其对于冬季运动来说,专业教练不仅能提供技术上的指导,更重要的是能在关键时刻给予正确的判断和干预,有效避免运动伤害的发生。

冯学会强调,掌握标准动作至关重要。“在运动过程中有很多‘别扭’又‘繁琐’的动作,以羽毛球为例,很多上肢发达的球友会说我抬手就能打回去,为什么每次还要做引拍、弓身、抬肘、挥拍等一系列动作,甚至击球后球拍的走向都有要求,认为很麻烦。但其实标准的运动姿势对于运动能力的提升有很大影响,也能在很大程度上减少不必要的损伤。扣杀中以核心发力、上肢充分引拍抽打的过程,不

仅可以获得更大的发力、更快的球速,相较于单腿上肢发力,还可以极大地减小肩关节的压力,避免肩关节损伤发生。击球后继续完成挥拍动作,可以有效地卸掉余力,避免‘急刹车’造成的肩部肌肉过度收缩。像这样看似无用的动作有很多,但在运动中都具有很好的自我保护功能。”

观察周边环境保证安全

冬季运动的环境复杂多变,天气、地形、装备状况等因素都可能成为安全隐患。在参与运动前,进行充分的风险评估至关重要。这包括了解当天的天气状况,选择适合自己技能水平的运动区域,以及检查装备是否完好无损。同时,对于滑雪等项目来说,在滑道上的运动者很多,而且水平不一,有潜在风险,运动者应保持对周围环境的敏锐观察,及时识别并规避。

另外,也要掌握基本的自救与互救技能,了解运动伤害的基本处理方法,如扭伤、骨折、冻伤等的急救措施。滑雪、滑冰时失控摔倒都可能导致骨折或关节扭伤,这时要遵循“RICE”“PRICE”“POLICE”等原则进行初级的固定、冷敷、抬高、加压、救援等处理。长时间的户外活动,有引发冻伤或体温过低的可能,冬季运动过程保暖异常重要,如果发生轻微冻伤,可用温水缓慢复温,避免使用火烤或热水直接浸泡,以防组织损伤,要用衣物、毛毯等包裹全身,保持体温。此外,也要携带必要的急救用品,如创可贴、消毒液、保温毯等,能够在关键时刻挽救生命,构建安全的运动环境。



新华社记者 谢剑飞摄(资料照片)

这些运动习惯可能会加速衰老

保持健康的生活方式对于延缓衰老和促进长寿至关重要。近日,四川省体科所发出提醒,虽然运动对人体健康有益,但不恰当的运动习惯可能加速衰老过程。

◆运动太密集

长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对运动多么热忱,每周最好休息1天。

◆频繁参加高风险运动项目

一些高风险的运动项目,如极限运动、高空弹跳、极速驾驶等,可能给身体带来巨大的压力和伤害。频繁参与这些活动会增加受伤的风险,导致身体过早老化。在选择运动项目时,请考虑自己的健康状况和能力,并确保参与前接受专业的培训和指导。

◆只做有氧运动

适量的有氧运动对身体是有益的,但过度剧烈的有氧运动可能产生过多的自由基,导致氧化应激和细胞老化加速。如运动中的极端耐力挑战,可能对关节、肌肉和心血管系统

造成过大的压力,损害我们的身体。适度的力量训练能帮助身体在不运动的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来年轻。

◆忽视HIIT

高强度间歇式运动(HIIT)对抵抗衰老非常有效,一项研究显示,从事高强度间歇式运动的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事三次高强度间歇式运动很有必要。

◆无规律运动和不适当休息

过度运动或缺乏适当的休息和恢复,会加重肌肉和关节的负担,导致慢性疲劳和身体过早老化的风险增加。合理安排运动计划,并确保给身体足够的休息时间,让肌肉和关节有时间修复和恢复,是避免加速衰老的重要因素。为了确保运动能够带来益处,健身者要选择适度、正确的锻炼方式,并预防潜在的伤害风险。请密切关注自己的身体状况,必要时寻求专业的运动指导,并确保充分休息和恢复。

(刘昕彤整理)

全民共筑健康体重防线

新华社记者 李恒 董瑞丰

随着人们生活水平的不断提升,体重异常特别是超重肥胖,成为导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的危险因素。为应对这一挑战,2024年6月,国家卫生健康委同多部门启动“体重管理年”活动。

目前各地落实情况如何?取得哪些进展?如何进一步发力?1月3日,国家卫生健康委以“注重吃动平衡,保持健康体重”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行介绍。

多方联动,共筑健康体重基石

“加强体重管理,既是普及健康生活方式,提高居民健康素养的需要,更是坚持预防为主、推动慢性病防控关口前移的必要举措。”国家卫生健康委医疗应急司副司长、一级巡视员高光明表示,通过体重管理这一“小切口”,可以有效推动应对慢性病防控的“大工程”。

据介绍,自“体重管理年”活动启动以来,各地各部门高度重视,积极响应——

相关部门将体重管理融入相关政策和行动计划中,推动形成政策合力。各地因地制宜,采取各类特色鲜明、亮点突出的创新举措,让体重管理更加贴近群众生活。比如,浙江省研发数字健康人等智能化服务应用,可针对超重肥胖人群制定个性化营养、运动干预方案。

此外,针对体重管理的重点领域和重点人群,相关部门还出台了系列技术文件,如2024年版体重管理指导原则、中小學生超重肥胖防控“十要义”、高血压等慢性病病营养和运动指导原则等,为医疗卫生专业人员提供了技术支撑,也为不同人群的体重管理提供了分类指导。

科学引领,专业力量助力体重管理

在“体重管理年”活动中,专业力量的引领和示范作用不可或缺。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,合理的饮食是保持健康体重的关键。对于肥胖和超重者,应严格控制能量摄入,降低食物能量密度,增加饱腹感强且低能量的食物,如深色和绿叶蔬菜、粗粮等。同时,建立每日三餐或少量多餐的规律进食习惯,保持清淡口味,避免辛辣刺激和高盐食物。

在国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛丽看来,保持健康体重需要科学运动。日常生活中,成年人每周应至少进行150分钟中等强度有氧运动或75分钟较大强度运动,以及2至3次抗阻运动。此外,增加日常身体活动,打断久坐状态,也是保持健康体重的重要手段。

作为“体重管理年”活动宣传大使,艺术体操运动员黄张嘉洋分享了自己的体重管理经验。她表示,健康适量、搭配得当的饮食和明确目标、合理计划的运动是保持健康体重的关键。同时,要学会享受运动的过程和乐趣,持之以恒地坚持下去。

小寒时节健康守护全攻略

新华社记者 李恒 董瑞丰

1月5日迎来二十四节气中的小寒节气。寒冷的天气会对人们健康带来挑战。从肠胃健康到情绪调节,从儿童保健到安全防护,每一步都需要细心呵护。

小寒时节,正处于寒冷阶段,民间常有“小寒胜大寒”的说法。北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰表示,小寒时节养护肠胃尤其重要。寒冷天气对肠胃的影响主要包括寒邪侵入身体,会导致肠胃气血运行不畅;寒冷天气使人们的饮食习惯发生变化,容易引起脾胃虚弱和消化功能下降。

龚燕冰建议,冬季养护肠胃要注意保暖,尤其本身就有慢性肠胃疾病

的患者更要注意腹部的保暖,防止寒邪入侵。饮食调养则是养护肠胃的关键,天气渐冷,可以选择一些温热、易消化的食物。

“小寒时节天气比较寒冷,阴寒之气也比较重,容易影响人体阳气,从而影响情绪稳定。”龚燕冰表示,疏肝解郁可以调节情绪,还可以通过按摩百会穴来提升精神状态,减轻精神压力、缓解焦虑、改善失眠等。

冬季流感等呼吸道疾病高发,对于儿童呼吸道疾病预防,专家建议家长要注意提升室内空气湿度,可以用生理盐水帮助孩子洗鼻或以温水雾化等软化孩子鼻腔内的分泌物,多喝水或用淡盐水漱口保持口腔卫生。

(据新华社电)

烟台社区慢病防控取得成效

本报记者 刘昕彤

经过半年的运动防控高血压(糖尿病)试点项目干预,山东烟台黄海路街道社区服务中心先后有100余位高血压和70余位糖尿病居民体重、腰围、血压、血糖等指标下降明显,握力等体质监测指标显著提高,试点工作取得了良好的疾病防控和健康促进效果,如今有越来越多的居民主动参与到运动防控疾病、促进健康的活动中。

近年来,烟台市体育局与烟台市卫健委在黄海路街道社区卫生服务中心设立“科学健身驿站”,系统谋划从“治病为中心”到“健康为中心”的健康品质社区建设,“科学健身驿站”成为集体质检测、运动风险筛查、运动能力评估、健康宣教、运动康复、科学健身指导于一体的综合性“体卫融合”健康中心,推动了健康关口前移。

该站点2023年荣获全国“体质测定与科学健身指导典型示范站”,2024年被山东省体育局、山东省卫健委授予“山东省第一批体卫融合示范项目”。

腰肌劳损怎么办?

本报记者 刘昕彤

腰肌劳损又称功能性腰痛、慢性下腰损伤、腰背肌筋膜炎等,实际上是腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症,是腰痛的常见原因之一。总局运动医学研究所专家表示,腰肌劳损会造成腰部乏力,稍有不慎即有“扭伤感”,症状随之加重并伴有腰部活动障碍。

腰肌劳损表现为不能坚持弯腰工作,常被迫时时伸腰或以拳头锤击腰部以缓解

解腰部疼痛;在疼痛部位有固定的压痛点,叩击压痛点时,能明显感觉到疼痛程度有所减轻;少数患者腰部活动稍微受限;长期反复发作的腰背部酸痛不适,或呈钝性胀痛,如负重物,时轻时重,久而不愈。

如果有腰肌劳损症状,一定要纠正不良体态,改变日常活动习惯,适当功能锻炼,加强腰背肌综合能力;配合拉伸运动及手法治疗,缓解腰部压力,达到局部肌肉放松。要预防腰肌劳损,也要在日常生活中注意避免过度使用腰部,防寒保暖,高强度体育运动前注意做好热身准备活动,纠正不良姿势,如弯腰过久、伏案过低,控制体重,避免过度肥胖带来腰部负担。

全民参与,共绘健康体重蓝图

高光明介绍,“体重管理年”活动的口号是“健康体重 一起行动”。控制体重的关键在于大家都参与进来,都关注体重、了解体重,从体重管理中获得健康收益,全社会的超重肥胖率上升趋势才能得到有效遏制。

在北京市顺义区,自2001年开始举办第一届中小學生健康知识与健康技能竞赛活动以来,截至目前,已经成功举办十四届,每届知识竞赛保证两个100%,即学校100%参与、学生100%参与,有效培养学生的健康意识。同时,顺义区还坚持开展健康促进学校和星级示范学校创建工作,不断改善学校健康环境,健康促进学校建成率达100%。

北京市顺义区委常委、副区长冯江全介绍,在吃得安全和营养方面,2020年至今,该区各中小学校均建立了校园营养指导员队伍,设置营养教育课程,为学生提供体重监测和评价软件,近6万名学生坚持使用评价软件进行体重自测,实时掌握自身健康数据。

在全民参与方面,第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加了健康体重大赛;健康中国行动知行大赛家庭专场,有3万多组家庭“组队”参与打卡互动,体重管理知识得到进一步普及。

(据新华社电)