

春季运动兴致高易损伤 防护要做好

市中医院康复专家：要注意热身、保暖，选择适宜的户外运动循序渐进

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

春暖花开，又到了郊游踏青的好时节，大家的运动兴致是不是也高起来了？但户外活动的增多，运动损伤也随之增多。据临床统计，春天运动损伤要比其他季节高出三成。

那么，春季运动哪款适合且如何做好防护？来听听市中医院康复科主任姜波讲讲春季运动有哪些注意事项。

”



选适合的运动 同时做好保护措施

对于有习惯性关节扭伤、损伤恢复还不完全、关节肌肉经常疼痛的人群，在运动前需穿戴关节护具或扎贴肌肉效贴布。经常运动的人还可以备一些药物如云南白药喷剂等，一旦损伤，立即制动、冷敷，及时就诊。

有氧运动春季正当时。“春天，更适合进行有氧运动。”姜波向记者介绍了几种适合市民在春季进行的运动，如登山、骑行、走步等。

登山是一种极佳的有氧运动，山中植被丰富，空气新鲜，在锻炼身体的同时，还能帮助缓解压力。另外，山间道路崎岖不平，有益于改善人体的平衡功能，增强四肢协调能力，增强肢体灵活性。在青山绿水中放眼远眺，可缓解眼部肌肉疲劳，预防近视，还可使紧张的大脑得到放松和休息。

需注意的是，下山时膝关节承受的冲击力更大，所以要慢。体重过大、膝关节不好的人应减少登山次数和时长，并在登山时使用登山杖，帮助分担体重，以减轻膝关节负担。

骑自行车也是典型的有氧运动，可以增强心肺功能，在骑行过程中，人体主要的大肌肉群都会参与工作，不但可以减肥，还可使身材匀称，对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病发生有明显作用。此外，骑自行车也可以帮助户外运动者释放心理压力。以日常健身为目的的骑自行车运动，每次运动时间为20~40分钟最佳，如果运动强度低，可以适当延长，但不推荐运动时间过长，防止引起疲劳性损伤。

参加户外骑行活动有一定危险性，一定要配备齐全的保护装备，包括骑行头盔、骑行手套、魔术头巾、保温水壶等。同时，户外骑行最好结伴而行，相互照顾。骑行过程中要遵守交通规则，不可争强好胜，注意安全和路况，特别是长距离下坡应该让速度慢下来。

走步是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。体质较好的中老年人和年轻人适合快走，时速在5~6公里，每分钟行走120步左右，坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能，降低体脂率，减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率。体质较弱的老年人宜选择缓步散步，每分钟约80步、时速2~3公里，可帮助稳定情绪、消除疲劳，亦有健胃助消化的作用。

走步不拘形式，应根据个人体力决定速度快慢和时间长短，运动负荷大小要顺其自然，应以劳而不倦、见微汗为度。



乍暖还寒时，运动要适当

“春生，夏长，秋收，冬藏”是自然界运化的规律，春天万物复苏，人体养生也要效仿，顺应自然规律。

从中医的角度来看，春季要养阳。“意思是经过漫长冬季的‘休眠期’，人体各器官的功能都处在较低水平，所以养阳气就是适当地活动身体，让身体各方面机能得到提升。”姜波说，清明节气马上到来，不冷不热，花红草绿，是踏青的好时节，此时多参加户外运动，能很好地帮助人们增加肺活量，提升人体肌肉耐力、心肺耐力，增强人的体质，促进健康。

“初春运动不宜大汗淋漓。在初春乍暖还

寒的条件下，健身运动中身体活动量过大、出汗过多，易使身体受凉感冒以及诱发各种呼吸道疾病，而且在春天身体需要一个阶段的调整才能适应较大的运动量。”姜波表示，春季运动时要注意防寒保暖。

初春季节，气候变化无常，早晨锻炼时，衣服不能穿得太少。运动后要及时擦干汗水。遇到风沙天气时尽量选择避风的环境锻炼，雾天里要尽量选择空气流动大的环境锻炼。初春早晚依然较冷，且气候多变，因此，户外运动应注意防寒保暖，避免着凉感冒。

春季运动要循序渐进、做好热身

到了春天，随着温度的升高，人们运动热情高涨，但有的会忽视了运动前的热身，肌肉缺乏对运动姿势的适应，就容易出现扭伤状况。据姜波介绍，这个季节，因为运动产生损伤最常见的有两类人，一是青少年，二是中老年运动爱好者。

“大多数青少年平时缺乏运动，但体育课上又有跑步、篮球、足球等考核，容易因运动不当造成膝关节疼痛和脚踝疼痛。”姜波表示，青少年在运动时应该注意科学训练，运动量需要循序渐进，慢慢增加运动强度和肌肉力量后，再进行较为剧烈的运动。

同时，青少年在运动时要时刻关注身体状况，手脚出现不适，应立刻停止运动进行急救处理。

为什么热爱运动的人也是运动损伤常见的人群呢？“这类人群中部分人‘锻炼上瘾’，换句话说，就是一天不跑步就难受，而且往往一跑就是10公里、20公里。”姜波表示，随着年龄的增长，人体机能不可能永远处于巅峰状

态，如果一直保持同样的运动强度，就会对身体造成负担，如加快关节退变、关节劳损等。

在春天的运动损伤中，最常见的损伤是膝关节半月板及韧带损伤、踝关节扭伤、肩关节损伤等。出现损伤后会在相应部位出现不适，需要及时治疗。

“不能因为小伤或者很快就好了等原因不重视，部分韧带损伤早期介入很重要，稍不注意，就容易留下后遗症。”姜波表示，进行运动前一定要进行热身，让身体热起来，使身体能够微微出汗。“例如：羽毛球运动跑跑停停，人们认为运动量不大，用不着热身。其实，对于普通人来说，羽毛球运动需要快速变化体位，对肌肉的爆发力要求较高，因此在运动前要做好肌肉群锻炼。”

如何进行热身呢？重点在于把关节活动开，各种健身操就是很好的热身运动，也可以在运动前慢跑让身体热起来，然后可以做一些肌肉牵伸活动。