

全民健身，如何“动”更科学？

市立运动医学专家开出权威“运动处方”，教你科学健身不受伤

自2009年首个“全民健身日”设立以来，这个节日已成为健身爱好者共同的节日。今年的8月8日是我国第17个“全民健身日”，当运动成为全民共识，如何科学运动成为更紧迫的命题。近日，记者从青岛市市立医院骨科中心本部运动医学科主任张其亮的口中了解到，运动健身也是一门学问，在此，他为广大市民朋友开具了一份“运动处方”，帮助大家科学锻炼不受伤。



张其亮为患者开具健身处方。

迈开腿更要迈对腿 怎么“动”更健康？

近年来，越来越多的人开始关注并热衷于运动，意识到运动健身对于强身健体的重要性。运动时长越长，效果就越好？每天1万步、每天坚持跑就能保持健康？事实可能恰恰相反——单一的、高强度的盲目运动如同透支身体账户，不仅不会达到预期的效果，反而适得其反，越练越累、越练越伤。

“随着大家健康意识的觉醒，体重管理如今已经从少数人的瘦身目标，变成了大众关注的健康课题，大家能够意识到健身的重要性，‘迈开腿’，这是个好的现象，但同时也要注意‘迈对腿’。”张其亮发现，很多人只知运动好，却并不了解健身也要讲究科学，否则很容易陷入健身“误区”。

“锻炼时间并不是越长越好，质量远比数量重要。因为关节和肌肉在每次运动后，都会进行自我修复，如果运动频率太高，关节和肌肉无法及时得到恢复，就容易造成损伤。”张其亮介绍，不同年龄段、不同身体状况，对于运动的强度有着不同的需求，一旦运动过度，就会出现反效果。过度运动（过高强度或者过长时间）会导致骨骼肌肉的损伤，比如关节、韧带或肌肉的拉伤、扭伤等，同时也会导致免疫力下降、内分泌紊乱等，甚至会造成心脑血管与肺功能的伤害，严重时甚至会危及生命，造成猝死。

“大家平时判断运动强度是否适合，最直观同时也是最简单的方法，就是测量心率。中度运动时，心率在最大心率（最大心率=220-年龄）的50—70%，高强度运动时，心率为最大心率的70—85%。如果没有条件测量心率，也可以通过运动时的说话、唱歌状态来进行判断：如果你能够一边唱歌一边运动，那就属于轻度运动，如果不能唱歌只能说话，就是中度运动，如果运动时说话也断断续续，那便属于高强度运动了。”张其亮建议，大家平时保持中等强度的运动是较为合适的，如果想从事高强度运动，应该坚持循序渐进的方式进行过渡，同时也要考虑身体状况，随时关注身体的变化。

“运动不应该是‘痛并快乐着’，如果在运动中感到肌肉或关节疼痛，就应该立即停止运动，疼痛无法缓解，就需要尽快就医。疼痛是肌肉或关节向人体发出的危险信号，如果忽视这种信号，继续运动可能会造成难以预料的运动损伤。”

健身有方 运动须遵循四原则

为了给广大运动爱好者保驾护航，青岛市市立医院本部运动医学科常规开具“运动处方”，为每一

位患者提供专业的健身指导和建议。

今年45岁的患者王先生最近爱上了马拉松，为了能够顺利跑完“半马”，他在3个月不到的时间内投入了大量高频率、高强度的训练，并顺利完成了“半马”比赛。但奇怪的是，赛后不论他怎样注意休息，每次略微训练跑步后，都会感觉小腿疼痛不已，为此，他来到市立医院本部运动医学科，寻找张其亮的帮助，张其亮为他进行了检查，发现王先生竟然骨折了。

“王先生的骨折是小腿的疲劳性骨折，是一种慢性骨损伤，具有积累性、长期性、反复性等特点。”张其亮告诉记者，这种骨折常见于长跑运动员、舞蹈演员以及长途行军及新兵训练时。王先生的骨折是由于缺乏运动经验，加之短时间内高频率跑步，骨骼疲劳积累所致。在分析了他的问题以后，张其亮为王先生开出了份健身处方：降低训练频率，将比赛的训练准备周期拉长。王先生遵循医嘱，将训练准备期从3个月拉长至6个月，并且适当降低了运动强度，果然没再发生骨折，同时，在赛场上收获了更满意的成绩。

“对于运动损伤的患者，我们通常会针对患者的情况给出科学健身的建议，一般而言，我们会建议运动爱好者们遵循四个原则：首先是‘运动有益’，要意识到运动是一件于身体健康有益的事情，其次是‘运动有度’，不是说运动越多越好，要根据自己的情况来调整运动量和运动频率，达到适度，然后是‘运动有序’，运动是循序渐进的，不能上来就给自己上强度，要注意合理安排运动顺序，也要注意运动前的热身和运动后的拉伸，最后，‘运动有别’也很重要，要根据每个人的身体状况来合理选择恰当的运动方式，并不是所有的运动都适用于每一个人。”张其亮回忆，有位60多岁的陈大爷，因为膝盖疼痛难忍前来就医，退休前一直坐办公室的他，在退休后加入了一个登山队，坚持爬山一年有余，没想到膝关节却因此“废”掉了，日常行走，上下楼都疼痛难忍。为此，张其亮为他进行了关节置换术。

“为什么同行的爬友年纪都相仿，他们怎么都没事，只有我的膝盖损伤了？”陈大爷百思不得其解，张其亮在了解过具体情况以后，找到了答案：原来，这同行的队员们都有五年以上的规律爬山经验，陈大爷在加入前很少运动，却和其他人保持同样的运动强度，因此造成了严重的损伤。

“平时比较常见的运动损伤的因素，大多是违背了以上四条原则。很多上班族可能工作日的时候没有时间和条件运动，就想周末的时候抓紧时间多活动一下，这种情况也很容易对身体造成伤害。此外，身体状态的变化也是导致损伤的原因之一，多见于30—40岁群体，由于忽略了年龄增长因素，或是没有意识到长期工作缺乏锻炼，导致运动意识下降，也很容易受伤。”张其亮说道。

专家档案

张其亮



骨科中心本部运动医学科主任、主任医师、医学博士、硕士研究生导师。

擅长关节镜微创技术：膝关节交叉韧带损伤、半月板损伤、肩袖损伤等运动损伤的关节镜手术；关节置换技术：人工全膝关节置换、全髋关节置换、股骨头置换及关节置换翻修手术；保膝及骨关节炎阶梯治疗：单髁置换、胫骨高位截骨、膝骨关节炎的各种保守及注射治疗；创伤手术：各种复杂骨折、近关节骨折的关节镜微创手术。

中华医学学会运动医疗分会青年委员，中华医学学会骨科分会关节镜学组委员，山东省医学会运动医疗分会副主任委员，山东省医师协会运动医师分会副主任委员，青岛市医学会运动医疗分会副主任委员，山东省医学会物理医学与康复学分会委员，山东省医学会骨科学分会骨科康复学组委员，中国老年保健协会骨关节保护与健康分会委员。

门诊时间：周一上午、周三全天、周四上午（本部）

夏日持续高温 三伏天运动须注意

近期持续高温，但也无法阻挡大家热爱运动的脚步。为此，张其亮提醒，三伏天运动时，更要多加注意，要避开10:00—16:00的高温时段，以防热射病；运动前要保证5分钟动态拉伸，并及时注意补水。

“运动前一般喝500毫升左右水是合理的，运动中我们建议半个小时补充200~300毫升水就可以，运动后大概喝500~1000毫升水，一个更简单的原则，运动后体重降低0.5公斤，就是失水500毫升，按照体重的变化，来判断补水的量更为准确。运动时出汗多，需饮用的水量自然比较大，要分次饮用。另外饮水速度要慢，不可过猛。补水以温水为主，不要喝冰水，冰水会刺激胃肠，运动以后大量的血液会向肌肉运动，胃肠的血液供应会减少，喝冰水就容易造成腹泻。锻炼出汗量大，无机盐流失，补水应以淡盐水为主，尽量不要喝咖啡和高糖水。”张其亮建议，夏季运动尽量采用比较缓和的方式，尽量不要做高强度运动，要以中低强度的方式为主，可以做一些有氧、抗阻和柔韧性相结合的运动。如果运动过程中出现恶心、呕吐或者眩晕等不适症状，就要及时停止。

“在全民健身日之际，我们要倡导科学健身理念，鼓励大家根据自身实际情况选择合适的运动项目并遵循正确的锻炼方法。只要掌握正确的技巧和注意事项，都能够达到良好的健身效果，同时也要注意夏季高温，合理安排健身活动。”张其亮说道。



扫码看视频

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵 摄影报道