

会运动,更要懂修复

秋日运动后的**保****养****密****码**

金秋时节,天高气爽,正是运动健身的黄金季节。无论是晨间公园慢跑,傍晚球场挥汗,还是室内健身房锻炼,运动带来的愉悦感都是这个季节最珍贵的馈赠。然而,在享受运动快感的同时,科学合理的运动后身体保养同样重要。特别是在气候干燥、昼夜温差明显的秋季,如何预防运动损伤、保持身体健康?记者采访了几位运动达人,请他们详解秋日运动后的“保养密码”。

■融媒体记者 吕振震



(CFP)

A “黄金半小时”:运动后的即时修复

“很多运动爱好者都存在一个误区:只关注运动强度,却忽略了恢复环节。”一家知名体育品牌健身顾问张先生指出,“运动实际上是对身体的消耗过程,真正的强化与提升恰恰发生在恢复阶段。”在秋季早晚温差渐大的气候条件下,科学恢复不仅关乎运动效果,更是预防损伤的关键。

张先生强调,运动结束后的30分钟,是身体恢复和提升的“黄金窗口期”,以下几步科学操作能让恢复事半功倍。

首先是科学过渡:从动态到静态。剧烈运动后突然停下会导致血液在下肢淤积,增加心脏负担,可能引发头晕等不适。建议进行5—10分钟低强

度缓和运动,如快走转慢走,让心率和呼吸平稳过渡。

其次是针对性拉伸。秋季气温降低,肌肉更容易紧张。针对主要运动肌群进行每个动作20—30秒的静态拉伸,能有效缓解肌肉僵硬,减轻次日肌肉酸痛。跑步者应重点拉伸下肢肌群,球类运动后则需关注肩、臂、腰、腿等多个部位。

最后是及时补充营养。运动消耗了大量能量,此时补充碳水化合物能快速恢复肌糖原储备,防止肌肉分解。香蕉、全麦面包、运动饮料都是理想的选择。同时,优质蛋白质是肌肉修复的必需原料,牛奶、蛋白粉或鸡蛋清等都能高效补充。

B 持续修复:运动后的深度恢复

“运动后的保养是一个持续过程。”运动训练营指导刘翔表示。作为资深运动专家,他特别提醒秋季运动后还需注意以下关键环节。

保暖清洁不可忽视。运动后毛孔张开,免疫力暂时下降,秋风带走体表热量,若不及时保暖,易引发感冒。建议立即擦干汗水,换上干爽衣物。温水淋浴既能清洁,又能放松,但需避免水温过高。

睡眠是天然恢复剂。深度睡眠时,身体修复功能最为活跃,生长激素分泌旺盛。保证每晚7—9小时的优质睡眠,

是任何补剂都无法替代的恢复方式。

营养均衡是基础。除在“黄金窗口期”即时补充外,正餐也应注重营养全面。多摄入新鲜蔬果补充维生素,适量增加优质脂肪摄入,有助于维持激素水平和关节健康。

科学恢复是为了更持久的运动享受。在这个最适合运动的季节,让我们在挥洒汗水的同时,也学会倾听身体需求,用科学方法做好每一步保养。懂得适时恢复,才能更好地再出发,在秋日里收获健康与活力。



(CFP)

绕开误区 别让骨骼悄悄“变老”

症状,待病情发展到一定阶段,就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说,骨质疏松症患者一旦受到外伤,极易发生骨折,还易引发或加重多种并发症,临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。

误区二:补钙越多,骨头越硬。“我每天喝骨头汤、吃钙片,怎么还是骨质疏松?”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低,十分困惑。

北京大学第一医院院长助理孙浩林介绍,骨头汤补钙是常见误区,即使长时间熬煮,汤里的钙含量也很低,而其中的脂肪和嘌呤,长期喝可能加重代谢负担,增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片,也不是越多越好,过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收,引发便秘、浮肿、多汗、厌食等症状,严重者可能引起高钙血症、肾结石,甚至肾衰竭等。

据悉,50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量为1000毫克,有骨质疏松症病史的,可在医生指导下适度增加每日钙摄入。

适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。维生素D、维生素K2等微量元素也有助益,前者可通过晒太阳或服用维生素

D制剂进行补充,后者主要存在于发酵食品中,有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外,牛奶、奶制品及豆类食品也是补钙的“好帮手”;浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失,要适当减量;草酸也会影响钙的吸收,食用菠菜、茭白等草酸含量高的食物时,应焯水后再食用。

误区三:骨质疏松症,老年人专属。科学研究表明,人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值骨量,之后逐渐流失。峰值骨量越高,老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

骨质疏松症并非老年人专属。多位专家建议,儿童青少年时期要保证充足的钙摄入;成年人要戒烟限酒,避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等,增强骨骼的强度和韧性;50岁以上人群每年进行骨密度检测,特别是绝经后女性和65岁以上男性,必要时在医生指导下进行药物治疗。

(新华)

随着年龄增长,骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面,不少老年人存在认知误区,导致补钙效果不佳,甚至加重骨骼负担。多位医学专家提示,中老年人应避免三大误区,学会科学护骨。

误区一:不骨折,就“没毛病”。全国骨质疏松症流行病学调查数据显示,我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%,65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%。

北京医院骨科副主任王强表示,50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高,主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有

LE HUO

LE HUO

