

春季锻炼,还是“慢”点好

专家:应从散步、慢跑等运动开始

时下天气转暖,正是舒筋活骨的最佳时节。蛰伏了一冬的身体终于可以大显身手,很多人健身、爬山、郊游、旅行……忙得不亦乐乎。记者从市内部分医院了解到,每年春天都是运动伤害的高发季。医生提醒,由于冬天运动比较少,身体的多项机能还在“冬眠”,因此春天运动要“慢”,更适合选择散步、慢跑、游泳等舒缓运动。

■记者 张贞林

春季运动损伤增加 原因多是过度锻炼

上周末,天气晴朗,正是出游的好时光。家住张湾的李女士和几名好友到赛武当爬山,一天下来大家玩得都很开心。但是没想到,回到家后,李女士突然感觉踝关节有些疼,于是到医院就诊。检查发现,李女士是因运动不当导致的骨性关节炎。

记者从城区几家医院骨科了解到,像李女士这样运动过度导致受伤的患者比其他季节多。“像平时运动少的,突然参加骑车、爬山等剧烈运动,很有可能出现不适,出现肌肉拉伤或关节损伤等。”国药东风总医院运动医学科主任张鹏介绍,最近门诊每天能接诊到十余例运动损伤

的病人,比平时增加三倍。这些病人多是过度运动和损耗。

为什么会出现这种现象?医生解释,这是由于春季人体经过几个月的“冬藏”之后,肌肉相对松弛,关节和韧带相较于夏秋两季来说也比较僵硬,如果贸然进行剧烈或者高强度运动,很容易出现运动损伤。

春天运动要“慢” 一定做好热身

常见的运动损伤有哪些?如何预防?张鹏给出以下建议。

在运动中,肌肉拉伤最为常见,它是肌肉在运动中急剧收缩或过度牵拉引起的损伤,会造成肌肉细微损伤、肌肉部分撕裂或完全断裂。建议运动前要做足准备活动,准备活动可以升高体温,降低肌肉的粘滞度,放松肌肉,使肌肉达到运动所需的状态。

膝关节韧带、半膝关节韧带损伤也是春季运动常见的运动损伤,这种状况在中老年人中常见,多为

爬山、长跑的运动造成。建议锻炼前热身运动不能少。热身活动包括舒展四肢、活动躯体、绕踝及适当的慢跑,从而加速全身血液循环,满足运动时的血液供应。

骨折也是春季运动易发的运动损伤,现在很流行一种超长距离的攀山步行,以及过度的长跑、越野运动,都容易导致疲劳骨折。建议平时做好预防工作,运动中要穿舒适的鞋子,要选择好的位置。无论什么运动,一定要消除疲劳后,提高体能储备,再进行运动。许多

损伤都是出现在体力透支的时候。

无论哪种运动损伤,张鹏建议,春天运动要“慢”,这个季节更适合选择散步、慢跑、游泳等舒缓运动。在进行锻炼前,应做好热身工作,以防止由于运动量的突然加大而造成肌肉、韧带及关节的损伤。爬山时最好撑手杖以防肌肉拉伤,随身带些具有清凉作用的喷雾剂,可起到止血、消肿作用。带有弹力的绑带也是必不可少的用品,万一运动损伤时可起到紧急减缓疼痛的作用。



十堰高级职业学校:三八趣味活动笑声多



「我们集合,踩她左脚那个球!」

■文、图/见习记者 罗环

人间最美三月天,春花烂漫展新颜。为庆祝三八妇女节,进一步丰富和活跃女教工业余文化生活,3月8日,十堰高级职业学校举行“为祖国的母亲献歌暨趣味运动会”活动,领导班子成员及女教师150余人参加了本次活动。

下午3点,一首全体女教职工的合唱歌曲《我和我的祖国》拉开了

活动的帷幕,学校工会主席任春华为全体女教师送上节日的祝福,感谢女教职工为学校发展作出的贡献,同时期待女教师以梦为马,继续绽放芳华。

趣味运动会上,共有6支代表队参赛,比赛设置趣味赶猪跑、托球跑、踩气球、做地起身、阳光伙伴共5个项目。参赛队员个个精神抖擞,摩拳擦掌。比赛开始,队员各展本领,全力以赴。啦啦队也卯足了劲,

呐喊助威。场上比赛精彩纷呈,高潮迭起,充满了活力和趣味,欢声笑语不断。

“三八妇女节活动,不仅活跃了气氛,还增强了向心力和凝聚力,全校上下一定会发扬拼搏奋斗的精神,团结一心,锐意进取,以梦为马,为十堰的职业教育的高质量发展作出贡献,为十堰高级职业学校的美好明天再创辉煌。”任春华说。



趣味运动会上,老师开心得像孩子一样。



“趣味赶猪跑”项目上,老师们拼尽全力。



“一、二!”老师们通力协作,角逐第一。