



## 跑步过多会折寿? 爬山太猛会得关节炎?

现代快报盘点八大常见运动项目,教你科学、适度运动

“跑步过多会折寿!”近日,这样一条微博让很多“运动达人”纠结。微博称:美国心脏病学会的一项最新研究发现,每周总共跑步2-3小时对身体最佳,但跑步强度过大,距离过长,则可能会导致身体器官出现“磨损”,影响心脏,过度跑步反而会折寿。我们该如何运动?怎样掌握运动量?现代快报记者为您盘点了八项常见运动。

现代快报记者 安莹 王颖菲 郝多

### 1 跑步 心率控制在120次以内 受伤可能性指数:★★★

江苏省中医院心胸外科主任陈振强告诉现代快报记者,目前还没有确切的指标来监测运动达到什么程度可能会缩短寿命,但可以肯定的是,过度运动不可取。

陈振强说,如果你运动时喘得十分厉害,这时就需要休息了,心

肺功能可能已供不上机体活动量。

南京体育学院运动人体科学系教授钱竟光也表示:“刚开始练习跑步时,每分钟心跳最好能控制在120次以下,这样有氧运动半个小时,锻炼效果最佳,否则可能对心血管造成刺激,严重时可能猝死。”



### 2 爬山 可能“爬”出关节炎 受伤可能性指数:★★

明基医院骨科副主任医师陈晖表示,爬山时,膝盖需要弯曲,膝关节承受的力是正常走路的3倍左右,因此如果爬得太猛,会对膝关节造成磨损,甚至导致骨性关节炎。严重时,关节会出现变形,腿部只能微微地弯,不能走

路。陈晖表示,自己接诊的患者中,不少是因为爬山导致了关节问题,其中50-60岁的患者尤其多。

南京体育学院运动人体科学系副教授徐凯建议,非专业人士每周爬山最好不要超过一次,而年纪大的更要注意。



### 3 骑行 可能会影响男性生育 受伤可能性指数:★★★★

骑行对心血管疾病预防有好处,但不少专家表示,男性不适合将骑自行车当做长期锻炼项目。

南京体育学院运动人体科学系副教授徐凯表示,男性长时间骑车,

会挤压生殖器官,可能出现缺血、水肿、发炎等状况,从而引起炎症,甚至对生育造成一定影响。市民连续骑行最好不要超过两个小时,骑车时可把座位前部略微下压一点。



### 4 瑜伽 最容易受伤的运动之一 受伤可能性指数:★★★★★

很多学者在谈到瑜伽时又爱又恨,认为它是造成损伤最多的运动之一。

徐凯说,其实瑜伽本身没有这么大的伤害,只是不少人追求身体姿态,使得身体处于过度伸展的状态,身体各个关节,包括腰椎、颈椎、肩关节、膝关节等的受伤可能性指数都大大提高。

徐凯表示,在做瑜伽时,最佳状态是感到轻度牵拉,一旦有明显的疼痛,就表示已经“过”了。“做瑜伽动作不到位没有关系,尽力即可。”非要勉强,反而过犹不及。



### 5 赤脚走鹅卵石 可能患上足底筋膜炎 受伤可能性指数:★

经常听到有人说赤脚在鹅卵石铺的路上走可以按摩脚底,促进血液循环。但中大医院骨科副主任医师王运涛介绍,由于很多路上鹅卵石棱角不一,有的太过尖而薄,踩在上面对足部的刺激过大,可能导致形成骨刺以及患上足底筋膜炎。

王运涛说,足底筋膜炎的患者大多是中老年人,老年人的足底韧带的弹性相对于年轻人来说差一些,在同样的冲击下,中老年人损伤会大一些。



### 6 跳绳 膝关节“伤不起” 受伤可能性指数:★★★★

机器运转需要滴点机油润滑,人体关节也一样,在关节腔内有润滑油分泌,减少关节软骨之间的磨损。江苏省中医院骨科主任医师沈计荣说,关节腔内“润滑油”的分泌,会随着年龄的增长逐渐减少,甚至完全停止。

“没有了‘润滑油’,关节运动时,软骨和软骨直接摩擦,长期不胜负荷的膝关节就很容易出毛病。”沈计荣说,现在很多人都喜

欢跳绳来减肥,经常一跳就是两三千个,忽略了关节负重因素。跳绳时膝关节运动加大,会导致膝盖软骨及韧带损伤。短时间人体自身还能调节恢复,但长期锻炼,显然会让膝关节不堪重负。”一旦磨损过重,就可能导致严重的软骨磨损和韧带老化,出现各种骨关节疾病。”沈计荣说,“我建议40岁以上的人不要以跳绳为主要锻炼项目,要多游泳,保护膝关节。”



### 7 暴走 每次半小时就够了 受伤可能性指数:★

如今,不少市民都是通过“暴走”这样的方式来达到减肥的目的。不过,很多人不清楚,暴走对身体不但没有好处,而且还有可能伤害到身体。

南京体育学院科研处副处长宋雅伟说,像以前的急行军这种长时间的负重行走,就会对膝关节造

成影响。南京体育学院运动与健康科学系副教授李靖称:“走路属于有氧运动,这种中低强度的运动一周建议在3次左右,每次半个小时就可以了,不建议连续时间太长。尤其是更年期女性,以及患有关节或者心血管疾病的市民。”



### 8 乒羽 当心手腕得腱鞘炎 受伤可能性指数:★★

“因为打乒乓球,我右手腕得了腱鞘炎,有一个月了。疼的时候早晨起床刷牙手腕都不能转动。”周先生一脸苦恼地来到医院。他是个乒乓球发烧友,每天都要在球台上鏖战两个小时。最近因为手腕的腱鞘炎,周先生连球拍都拿不起来,手腕又红又肿。

江苏省中医院骨科主任医师沈计荣说,乒乓球和羽毛球运动时,腕、肘、肩部、腰部用力较大,常易引起手腕关节肌腱牵引过度及肩关节周围的腱鞘炎,这也是慢性疾病,都是长期磨损造成的。如果腱鞘炎反复发作,就要考虑做腱鞘切开术。



### 提醒 选择适合自己的运动量

南京体育学院运动人体科学系副教授徐凯认为,归根到底,无论做什么运动,都要掌握度、循序渐进。特别是对于不经常活动的人来说,应该从小的运动量慢慢增加上

去,根据自己的情况选择合适的运动方案。南京体育学院运动健康科学系主任孙枫教授也表示,所谓运动过度,其实是因人而异的,不同性别,不同年纪,不同的体质,以及不

同的锻炼基础,都会造成人和人之间的差别,“每个人都应该找准自己的度,适当的锻炼对身体有益,一旦过度,尤其是上了年纪的人,那必然会适得其反,对身体造成伤害。”



# 江南往事

品往事·忆江南  
饮一口好酒,  
品悠悠往事,  
醉半许甘醇,  
忆烟雨江南。



水井坊

025/84783571

诚征合作经销商

四川水井坊股份有限公司 荣誉出品

