

名醫天團



权威康复专家建议： 跑起来！ 每天30分钟



康复学专家励建安希望大家都能热爱长跑这项运动



70岁,上个月跑了509公里,用自己的长跑锻炼经历,打破跑步损耗关节等说法。他就是励建安,南京医科大学第一附属医院康复医学中心主任,也是美国国家医学科学院外籍院士。他既是一名严谨的康复学专家,在医疗健康圈内又是一个出了名的运动达人。6月27日,他接受记者专访时表示,如果你想收获健康,就让运动成为生活方式。希望大家都能热爱长跑这项运动。

现代快报+记者 刘峻/文
侯雨萌/摄

顶级专家 用长跑诠释健康理念

励建安院士是中国康复医学顶级权威专家,是资深的医师跑者。他一直强调一个观点:运动是医药!运动应该成为大众的生活方式之一。

“我记得2016年我第一次开始尝试长跑,和很多初学者一样,也是累得上气不接下气,根本跑不下来。”励建安笑着说,他没有放弃,跑得太累,就停下来走,一点点进步,就这样坚持了下来。6年过去了,他现在每天能坚持慢跑十多公里。长跑,已经融入了他的生活。上个月,他长跑的总距离达到了509公里。长跑,让他收益颇丰。从2016年接触跑步开始,他身体各项机能的变化十分明显。相比6年前,他现在体重下降了15公斤,一直稳定保持在72公斤左右,脂肪肝也有好转。现在最新的骨密度检测显示,他的骨质健康,如同40多岁的人一样,原来老年人常有的骨质疏松疾病也消失了。

他说,希望大家都能热爱长跑这项运动,合理的长跑锻炼,适合每一个人。

观点1

长跑伤关节膝盖?

有人认为跑步会导致关节炎,励建安表示,这是一种错误的观点,像踢球、打网球等有急“刹车”动作的运动是会伤骨关节的,适当的慢跑锻炼不会导致关节磨损,也不会导致所谓关节炎。美国针对11.4万人的调查发现,经常跑步者患关节炎比例为3.5%,不运动者患病率为10.2%,体育竞技者为13.3%。经常坐办公室的人肌肉会萎缩,而合理的长跑锻炼会让肌肉、韧带变强壮,从而保护关节。

运动非但不会磨损关节,还会令关节更加结实耐用。研究表明,长期跑步,特别是15年以上的跑步锻炼,对膝盖和髌部的健康有显著的促进作用。励建安笑着说,很多人产生错觉的主要原因之一,就是将人体的组织器官等同于金属轴承,认为也会因磨损导致损耗。但人体组织器官,恰恰不是金属器械。凡是生物体都会越用越好,比如大脑越用越灵活,肌肉越用越发达,运动也可以使关节更强大。励建安特别提到了运动对人体关节等位置的重要性,关节、半月板等软骨都没有血管,那它们靠什么完成代谢?必须靠压力,将里面的代谢产物“挤”出来,压力释放时新鲜的关节液再进去,代谢才能向良性发展,关节和软骨才能够变厚,抗压能力才会更好。

观点2

长跑让人容易衰老?

近来流行一种观点,常年坚持长跑的人,看起来要比同龄人更沧桑一点,长跑会让人变老、变丑。长跑真的会让人加速衰老吗?

励建安听完哈哈一笑,他告诉记者,常年长跑,可能会导致身体脂肪下降,脸部脂肪也会有所下降,如果是老年人,脸部皱纹会稍多一点。如果不注意防晒,皮肤也会因为常年户外运动黑一点。这就是很多人认为长跑的人看起来更“老”的原因。但是,生命在于运动,如果坚持长期运动,其他的身体指标,都在说明,人正在变年轻。这个指标包括肌肉、骨密度指标、心肺功能等等。“你看我像不像已经70岁的人?”励建安笑着反问记者。

2013-2015年间,励建安每年都会得上一次严重的病毒感染。由于常年运动,这两年他的身体素质稳步提升,也不太容易生病。

由于运动的缺乏,如今骨质疏松已经成为一种常见、多发疾病,绝经后的女性,60岁以上的男性,骨质疏松发生率超50%,长期卧床的人100%有骨质疏松。励建安说:“我现在骨质疏松也跑没了,这不也正好说明身体状态年轻化了吗?”

观点3

患病了 就不能长跑了?

很多人不愿意跑步,是因为被各种疾病困扰,导致对跑步有畏惧感。甚至也有人认为,既然生病了,休息是最好的康复方式。

励建安作为权威的康复专家,却认为这个观点不对。他说,运动是促进健康最为重要的手段,运动是疾病,特别是慢性疾病预防、治疗、康复的核心手段之一。也就是说,当你生病了,你积极去运动,康复的速度会加快。

“比如对于肿瘤疾病,运动也是一个很好的康复以及预防方式。国外通过小白鼠的研究显示,长期坚持运动,可以让肿瘤体积缩小20%。运动、污染、心理、营养,是肿瘤风险的四个大因素。这四个因素控制好了,对肿瘤的预防治疗,会有很大效果。”励建安说。

运动不仅可以预防疾病,还可以治疗疾病,高血压、脂肪肝、肥胖、骨质疏松等都可以通过运动治疗,也可以加快一些疾病的康复。2016年9月,励建安在一次晨跑时意外骨折。他突发奇想,决心以自己为试验对象,研究骨折后尽早运动是否对康复有利。骨折后第5天,他在无拐杖的情况下步行半小时,走了近6000步;第11天开始尝试慢跑;第12天,他登上了南京的紫金山;第18天,他去徐州跑了10公里;第70天,在南京参加了半程马拉松;2016年12月11日,骨折后第80天,励建安在广州马拉松赛上完成了人生第一次“全马”,成绩是5小时54分钟。此时,他骨折的右脚已经基本康复。

近些年,他频繁参加半马、全马等运动,用自己的实际行动告诉人们,长跑以及运动,对一个人的健康有多重要。励建安表示,卧床会导致心肺功能衰退、血容量减少、有氧运动能力降低、深静脉血栓形成风险增加、肌肉萎缩、关节活动障碍、骨质疏松、肾上腺皮质激素分泌增加,糖代谢和脂质代谢紊乱、泌尿系统结石、免疫能力低下和感染率增加……

“罹患疾病或肢体功能障碍绝不是运动的终点,而在规范、合理、科学的康复指导下,运动本身正是康复治疗的重要组成部分。”励建安以自己骨折后用运动康复的成功事例说明,最有效的医疗措施就是:运动。

每天留给自己30分钟 长跑时间

现在,马拉松已经成为全社会共同参与的一项大众性的体育活动。在人人跑步的今天,励院士提醒大家,其实跑步也是需要讲究方法的,要注意以下几个方面:一是要做到无伤健康,很重要的一点就是要循序渐进,让自己的能力和跑步匹配,在能力逐步增长的情况下,再逐步增加跑量,这样就能在很大程度上避免了因为过量跑步导致的伤痛问题。二是人与人之间个体差异极大,运动具有一般规律,一般运动理论指导人群是没问题的,但由于存在个体差异,有时这种理论在指导个体时就会出现偏差。所以,关键是要找到适合自己的方式,采用科学的方法,适当合理增加运动量,只要自己能承受,没有不良反应,就没问题。

很多人觉得一长跑,上气不接下气,坚持不下来。励建安告诉记者,每天保证30分钟长跑时间。这个长跑,并不是让你一直气喘吁吁的高强度运动。如果跑不动了,可以改为快步走,还坚持不了,可以慢走,但是每天的时间要充分保证。另外,跑步的过程中,一旦上气不接下气,那这个强度对自己就太大了,可以放缓节奏。