

# “健身狂人”备受投掷肩、网球肘、跑步膝、深蹲腰等运动损伤困扰 锻炼要科学,以免“健身变伤身”

## “周末勇士”成“伤病员”

40多岁的林先生(化名)走进上海市第六人民医院骨科-运动医学科的专家门诊时,他说肩膀疼痛无力,抬不起来。林先生热衷于打羽毛球,“接不到的球也要拼一下,一用力,突然感觉肩膀坏了。”林先生说。杨星光医生为他做了检查,预约了核磁共振。杨星光告诉他,这通常是“投掷肩”,肩袖水肿或盂唇损伤了,需要休息静养一阵子,同时局部用消炎止痛药膏按摩下,并避免对着冷空调直吹。

刘先生不理解,自己体力很好,运动能力也很强,怎么就突然受伤了呢?杨星光说,如果过度运动和直接撞击,都会造成运动损伤。在运动医学科,前来就诊的有不少健身达人。不少人利用周末进行长时间、高强度的力量训练,但由于运动量大、热身不充分、缺乏运动常识,导致运动损伤的发生十分常见。杨星光将这类人称为“周末勇士”。还有一些健身者跟随潮流走进健身房,在教练的鼓动下不断“挑战自我”,反复举铁、深蹲,造成肩关节、髌骨等处受损。

杨星光还说,受新冠疫情影响,宅在家的人变多,健身软件火了起来,这两年遇到过好几位在家健身而扭伤腰或颈肩的病人。

## 暴走锻炼不值得提倡

在上海,市民对健身环境的满意度高,经常参与体育锻炼的人口比例稳步上升。但随之而来的,是投掷肩、网球肘、跑步膝、深蹲腰等各类常见的运动损伤。近几年,运动医学科病人每年以10%~20%的速度增加。

不久前,杨星光接诊了一位坐着轮椅来

## 第 医 线

记者走访本市一些医院的运动医学科发现,“大健康”理念深入人心,健身人群猛增,但运动损伤的患者也不断增加。为了健康而健身,却因为不科学的健身遭遇伤病,这样的例子比比皆是。对此,运动医学专家直言:练得好,从健身到健康;练不好,从健身到伤身!



杨星光医生为一名打羽毛球健身时扭伤肩关节的患者进行诊断  
本报记者 徐程 摄

就诊的白领。这位女士想要减肥,日行2万步,连续暴走了1个月。突然有一天,她觉得膝盖下方特别疼,站都站不起来,到医院一检查,结果让她意外:胫骨平台骨折。“哪想到走路能走出这么个结果!”这位患者有些沮丧。

另一个运动损伤的高发群体是老人,退休后突然爱上运动的李阿姨,为了更好地融入广场舞姐妹中,就靠暴走减肥。每天饭后要走2个小时的路才肯回来。长期霸占朋友圈封面的她,虽收获了不少点赞,却也“收获”了伤痛——膝关节积液、半月板撕裂。

杨星光表示,适度运动有益身心健康。走路好处多,但不是走得越多好处越多。有的人走路过快,有的步幅过大,还有的用力过猛,这样对下肢关节损伤较大。刚开始,磨损的是软骨和半月板,进而会伤及骨组织。他表示,

一般来说,走6000-7000步算是达到健康标准,超过7000步对膝盖、心脏等都没有太多好处,所以不提提倡暴走锻炼。

“健步走是最适合普通人的运动,前提是穿着舒适的服装、运动鞋,最好到户外的健身步道去走。”杨星光还建议,中老年人首选户外有氧运动,每天坚持轻负荷的锻炼30分钟以上,但不要超过1小时,换算成步数,则不要超过1万步。

## 选择适合自己的活动

杨星光总结出三类人最易受到运动损伤困扰——模仿型健身者,通过看视频学动作,觉得省钱又方便;周末型健身者,平时不动,周末猛练;完美型健身者,动作追求完美,拼命接球、极力劈叉……他表示,造成运动损伤

的原因有很多,技术动作不规范往往是造成损伤的主因;大负荷的运动量是造成软组织和骨关节慢性损伤的重要原因。

运动前热身、运动后放松整理不能忽视。热身能使身体迅速进入工作状态,以适应剧烈运动的要求,减少运动损伤的发生;最后的整理活动可消除机体内的代谢产物,减轻肌肉酸痛。

训练过度、持续长时间的剧烈运动也是不建议的。杨星光说,大家在锻炼身体时要量力而行,循序渐进。避免平时不运动,休息日集中性加大运动量或者进行高强度竞技比赛的做法。

经常有病人问,什么样的运动是好运动?他表示,大部分人没有接受过系统的专业培训,首要的是根据自己的身体状况,选择适合自己的活动。比如,肥胖的人、心肺功能异常的人、平时很少动的人,是不建议去剧烈跑步的。“在运动过程中膝关节和踝关节是重要的承重关节,可以选择游泳,重力和浮力相互抵消,关节负重较轻;像爬山、爬楼梯这样的运动,膝关节要承受体重的4倍重量,这也就是医生不建议频繁爬楼梯爬山的原因。”

近年来,跟风运动造成运动损伤成为专家们担忧的现象。杨星光说,相比发展迅速的全民健身运动,国内运动医学的发展时间不算长,所以需要把医学和运动融合起来,让大家认识到科学健身的重要性。他介绍了一个“2小时原则”,如果运动后,身体或关节疼痛超过2小时,意味着运动有些过度。总之,普通人运动是为了追求健康,一旦累了就要注意休息恢复。

首席记者 左妍

## 云南省召开新闻发布会解答“象群如何渡过元江”等热点问题 亚洲象以后还会“离家”迁移吗?会!

备受瞩目的云南北移亚洲象群日前已安然渡过元江,在人类的帮助下攻克了回家路上最大的难题。昨晚,云南省政府新闻办召开“北移亚洲象群安全渡过元江”新闻发布会,回答了“大象是怎么渡过元江的”“今后亚洲象还会不会北移”等热点问题。同时透露,国家林草局和云南省政府已经着手推进国家公园建设。

## 全力保障象群安然渡江

玉溪市北移亚洲象群安全防范及应急处置指挥部(下简称“指挥部”)常务副指挥长、玉溪市委政法委副书记杨应勇介绍,象群北上时,于5月11日7时30分左右渡过元江干流,当时元江干流处于枯水期。随着雨季到来,水流流量剧增,成为象群“南回”的最大障碍。而元江水系分隔了两个重要的自然气候带,南北两岸植被类型差异明显,是亚洲象适宜栖息地和一般栖息地的分界线。

指挥部在象群还没进入元江县境内时,便组织指挥部人员、水利部门专家、公路部门、林草部门专家等实地考察,为象群科学选择渡江点。短短几天内,他们步行走完元江县境内76公里的元江河道,为避免象群从水域渡江可能遭遇的危险,最终选择让象群从昆磨公路元江入口收费站附近老213国道老桥面渡江。该桥桥梁长151.62米,宽7米,高度14.6米。

为帮助引导象群移动至渡江点,指挥部踏勘确定了东、中、西三条线路,元江县投入车辆2844辆次、人力6673人次,实施围堵封控和投食引导。在此期间,象群无数次偏移既定线路,但经过13天的奋战,终于引导象群顺利抵达渡江点,安全过江。

## 象群将来肯定还会北移

北移亚洲象群专家组成员、云南西双版纳国家级自然保护区管护局高级工程师沈庆仲说,“短鼻家族”能返回原本栖息的西双版纳

自然保护区最好。如果不能,它们回归普洱市或者西双版纳州后,当地会依托原栖息地已建立的预警防范体系,做好象群的持续跟踪监测,保障象群在适宜区域内自由活动。在国家林草局的大力支持和云南省林草局的统一部署下,两地正在组织实施栖息地修复改造和安全防范工程建设计划,尽可能为象群提供舒适的栖息空间和安全的迁移通道。

今后亚洲象是否还会北移?沈庆仲说,答案是肯定的。历史上,亚洲象曾经遍布黄河流域至云贵高原的大片区域,对它们而言,迁移是一种正常的行为。迁移有助于野象寻找新的栖息地和开展种群间的基因交流。并且大象的智力水平很高,具有一定的思维能力,对于迁移的路线能够形成记忆地图,它们对生存环境的适应能力也较强,每次成功翻越高山、跨越桥梁或者利用人工设施的经验都可能得到累积和传承。今后,亚洲象还是可能会出现大范围的迁徙事件,可能是“短鼻家族”,也有可能是其他族群或独象。不过,经过这次实战演练,各地关于亚洲象安全防范和应急处置的工作机制已经形成,即使象群北移事件再度发生,也能够从容应对。

他还建议要进一步全面分析总结亚洲象北移的经验教训,科学论证利用元江、通关、哀牢山等天然屏障部署防线的可能性,尽量将象群活动范围控制在适宜栖息地内。

## 国家公园建设提上日程

“此次亚洲象群北移处置工作只是云南野生动物保护工作的一个缩影,亚洲象保护任重道远。”北移亚洲象群安全防范工作省级指挥部指挥长,云南省林业和草原局党组书记、局长万勇表示。调查监测显示,近年来,云南亚洲象种群呈现3个明显变化:一是种群增长;二是种群扩散,亚洲象大量活动于自然

保护区外;三是习性改变,随着全面禁猎措施的实施,野象由原来的“怕人”,变成了现在的“伴人”,频繁进入田地和村寨取食,食性已发生改变,人象活动空间高度重叠。

万勇透露,目前,国家将以亚洲象为主要保护对象的国家公园建设提上了日程,云南省也将加快推进亚洲象国家公园创建,整合优化现有栖息地范围,进一步强化监测预警、安全防范和应急处置体系建设,提升亚洲象保护和安全防范能力水平,促进人象和谐。

## 象群智能行为值得研究

自4月16日以来,北移亚洲象群迂回行进1300多公里,途经玉溪、红河、昆明等地。发布会上介绍,截至8月8日,全省共出动警力和工作人员2.5万多人次,无人机973架次,布控应急车辆1.5万多台次,疏散转移群众15万多人次,投放象食近180吨。野生动物公众责任险承保公司受理亚洲象肇事损失申报案件1501件,评估定损512.52万元。目前,已经完成理赔939件,兑付保险金216.48万元,相关赔付工作正有序推进。

这次北移亚洲象群也为人类提供了难得的学习机会,北移亚洲象群专家组成员、国家林业和草原局亚洲象研究中心主任陈飞说,亚洲象能够准确定位迁移方向、食物水源等方位,以及在群体活动中表现出的团结一致、集体决策、分工协作等行为都值得进一步深入研究。

在监测预警技术方面,也为信息化监测技术在动物保护领域的运用提供了实践的机会。此次追踪象群的过程中,监测团队克服监测设备快速转移安装、各种复杂环境下的电力和通讯保障,以及即时的监测和预警防控信息的多点、双向传导等技术难题,不仅充分验证了我国强大的科技服务保障能力,也为完善动物监测设施设备和手段提供了参考。

在防控技术方面,北移亚洲象群为探索动物种群管控方案提供了实践机会,总结出“盯象、管人、助迁、理赔”的防范工作八字方针,还创新性运用了亚洲象迁移线路预判,布控与投食相结合的柔性干预技术,成功引导北移亚洲象群渡过元江就是这些技术集成应用的典型案例。 本报记者 姜燕

一天一粒,高含量、高品质,吃了更满意!

**进口鱼油** 提取物 软胶囊,夏季特卖

很多中老年人都知道吃鱼油对身体有好处。选择鱼油含量很重要,含量高才能更满意!本品美国原装进口CONPELSON鱼油提取物软胶囊,含量高,一天1粒,每瓶100粒,一瓶可吃100天,补充营养需要。进口检疫证编号12100000185058001。

关爱中老年人健康,现举办夏季特卖大优惠活动,特惠价115元/瓶,每组4瓶460元(可吃400天,折合一天不到1.2元);一个家庭订购两组只需920元,再送价值199元的国产【蓝莓叶黄素酯片】(共6瓶,每瓶60片,12个月用量,富含叶黄素酯、蓝莓粉,一天一片给眼睛补充好营养)。

**怡健堂** 订购热线 400-1800-562

好消息!现有500组价值39元的精美礼品,打进电话就可领取(仅限正在吃其他鱼油的中老年朋友),送完即止。