

科学适度运动 加长健康“短板”

近日，有一则新闻引发网友广泛关注。6月29日，湖南省常德市临澧县司法局副局长赵君和一行骑友出来运动，路遇车祸，赵君和骑友们出手相救，在连救3人后，赵君突然倒地，很快停止了呼吸，整个过程短暂而突然。

据赵君的同事介绍，赵君现年47岁，军人转业，身体素质良好，平时喜欢运动，擅长5公里越野，被大家称为“肌肉男”，但就是这样一个正当壮年的健硕男子，不到20分钟就与世长辞。对于死因，现场急救医生的诊断为“心脏骤停，猝死”。

毋庸置疑，赵君奋力救人的事迹彰显了一种正能量，但另一角度来看，为什么一个注重锻炼的“肌肉男”会突然发生这样的意外呢？此事件对大家日常运动、健身又有哪些警示性的提醒呢？

针对健康“短板” 适度有效保健、锻炼

现在，越来越多的人开始注重锻炼身体、养生保健，但由于缺乏科学的指导，往往会出现跟风、想当然等情况。朋友圈里经常会有人转发某种运动如何神奇的文章，平板支撑、倒立、深蹲……等等经过网络神化的运动项目一经出现，便有为数不少的人一股风地跟着练起来。然而，这种单一运动非但没有人们渴望的神奇效果，而且容易造成伤害。前段时间，有媒体报道“女汉子连坐700个深蹲，导致横纹肌溶解”。

这其实跟近年世界各国都十分强调的“养生木桶论”相符合。木桶由几块木板箍成，它的盛水量是由这几块木板共同决定的。若其中的一块很短，则此木桶的盛水量就被这块短板限制，其它的木板再长也无济于事。这块短板就成了这个木桶盛水量的“限制因素”（又称“短板效应”），只有加长这块短板，才能增加木桶的盛水量。这一理论引申到养生保健上来，就是体育锻炼、健身运动要根据自身情况适度进行，要选择多样化的运动拓展运动项目，培养多元化的运动乐趣，交替进行不同的运动项目，既全方位锻炼了身体，也可以避免单一运动造成身体损伤。

在日常生活中或者治疗疾病时，这种“短板现象”也很常见，尤其是中老年人群，随着年龄的增长，器官的老化，一般都会逐渐出现健康短板，比如有人血压高，有人脂肪肝，有人心肌缺血等等。有一句老话说“黄鼠狼专咬病鸭子”，人的身体出现问题，似乎也有同样的情况，身体哪里最弱，病邪就容易出现在哪里。比如，有的人扁桃体容易发炎，每当身体有所不适，扁桃体便“首当其冲”。更为关键的是，这些健康“短板”会成为疾病侵入的突破口，有时还会成为引发其他疾病的导火索，所以说，养生保健的关键，就在于及时发现并弥补自己健康的“短板”。

一般来讲，我们应该每半年进行一次健康体检，找出自己的健康“短板”，并及时有针对性地进行弥补或治疗。比如，如果出现了脂肪肝，就应该通过调节饮食结构、戒烟戒酒、增加运动量等均衡、全面的方式来消除脂肪肝，以免对肝脏造成不可逆转的伤害。

猝死为何缠上运动达人

一些平时身体强健的人，甚至是一些运动达人、运动健将突然离世，往往会使人们感觉不可思议，但是，这样的事例不胜枚举。就在赵君救人突发意外后，7月3日，中甲青岛海牛队外援格兰·戈基奇在训练结束后突然休克，送至医院抢救无效死亡，医院给出的初步结论是心源性猝死。这位来自塞尔维亚的球员年仅29岁。

在人们的印象中，运动员无疑应该是身体强壮的，心脏的承受能力也应该强于平常人才对，但事实并非如此。纵观世界体坛，在运动中猝死的运动员为数不少，近年来更是有一些著名运动员的运动性猝死引起过轰动。

所谓“运动性猝死”，是指在运动中或运动后即刻出现症状，6小时内发生的非创伤性死亡。据医学研究发现，心源性猝死是运动性猝死的最主要原因，也是其最主要表现形式。运动性猝死这个“隐形杀手”是由运动和潜在的心脏病共同引起的致死性心律失常所致。

国际足联医务委员会和欧洲心血管学会的联合研究表明，高强度的训练可以使人体素质更加出色，但是长期超负荷的大运动量，也会使得身体因为不堪重负而造成伤害，其中最易出现病变的就是心脏器官。心血管疾病更多在进行剧烈运动的情况下才会显现出来，也就是说，在死亡降临前，人们一般无法知道自己身上隐藏着“杀手”。而且，大运动量对心脏的负荷是一种挑战，猝死的几率会更高一些。

因此，加强医学检查和健康管理意识至关重要。在进行健身运动时，切忌仗着“平时身体好得很”而超负荷运动，尤其是参加高强度的运动训练或比赛前，要进行严格的身体检查，并密切观察运动时出现的各种症状，如果发生胸闷、眩晕、头痛、极度疲乏等症状，要及时停止运动并就医，千万不能有“撑一下就好了”的侥幸心理。



科学锻炼健身，避免运动过量

很多事情都有其两重性，运动也是一把双刃剑。一方面，运动和体育锻炼可以提高健康水平，增强体质，抗击疾病。但另一方面，不科学、不适度的运动又会伤害身体，甚至酿成悲剧。我们以长跑为例对此简要介绍一下。

科学实验表明，长跑有助于锻炼人体的心肺功能，可以提高心脏遭受较大刺激时的承受能力。现在有很多人将长跑作为健身的方法，佩戴运动手环似乎逐渐成为一种时尚，朋友圈里也经常有人“晒”自己的“步数”，但科学、有效的健身绝非每天跑多少“步”这么简单，尤其是对于长跑等强度较大的运动，必须要有一个循序渐进的过程。可以根据自身的情况，为自己的运动计划设置一个起点，不要超过自身所能承受的强度。随着锻炼的进行，身体的承受能力也会逐渐提高，这时再慢慢增加锻炼时间和运动强度，最终选定一个适合自己的稳定运动量。值得一提的是，一般来讲，人体所能承受的运动强度在更年期前后变化

最大，运动过量对中年人来讲危害尤其严重。

那么，怎么判断自己是否运动过量呢？

有人认为，感到疲劳就是运动过量，这其实是一个误解。运动本身就是产生疲劳的项目，它通过产生疲劳——恢复疲劳这个过程，使人体得到锻炼，加强肌肉力量和各器官的协调，减缓身体随年龄的老化程度。判断是否运动过量，应该根据疲劳恢复的时间，如果肌肉疼痛、腰膝酸软等疲劳信号在下次运动前能够得到恢复，就是适量的运动，反之则是过量。

运动过量造成的伤害有整体和局部两种情况，整体伤害是整个身体出现异常，比如运动后出现反应能力下降、头晕恶心、抑郁、易怒、腹泻，易感冒等状态；局部伤害一般是运动形式过于单一造成的。单一运动容易对人体某一部位造成疲劳，这些疲劳如果得不到恢复，会逐渐积累，导致人体某部位出现不适，比如常见的膝关节劳损、腰背肌慢性劳损，就是局部过度疲劳的后果。



许文飞 河南省中医养生保健专业委员会委员

门成福 河南中医学院第三附属医院主任中医师，硕士研究生导师

杨德元 河南省人民医院教授，心血管内科主任医师

王源源 (整理)