

走近冬奥项目(十一)

北欧两项

北欧两项由跳台滑雪和越野滑雪两个比赛项目组成,是目前为止冬奥会上唯一一个只设男子比赛的项目,比赛按照先跳台后越野的顺序进行。参赛运动员不仅需要具备跳台滑雪的技术和胆量,还要拥有越野滑雪的超强耐力。

北欧两项起源于19世纪北欧斯堪的那维亚半岛地区。由于斯堪的那维亚半岛少有阿尔卑斯山脉那样的高山,因而高山滑雪在当地并不受群众追捧,但跳台滑雪和越野滑雪却非常盛行,于是就出现了既要跳得远又要滑得快类似于北欧两项的运动。北欧两项在1883年被列入挪威霍尔门科伦滑雪大奖赛项目,20世纪初开始逐渐向世界推广。在1924年第一届冬季奥运会上就被列入正式比赛项目。

北欧两项的比赛装备包括滑雪板、固定器、滑雪头盔、滑雪服、滑雪手套、滑雪镜、滑雪靴共7件。跳台分为大跳台与标准跳台两种,大跳台高120米,标准台高90米。

北欧两项的比赛场地与跳台滑雪和越野滑雪的场地一致。越野线路设计全程应包括上坡、起伏路面、下坡,各占1/3的比例,一般在条件允许的情况下应设计穿过森林的线路。为保证运动员生命安全,线路宽度应保证达到4~5米,雪面要经过捣固、踏压等处理方式来保证雪质,厚度至少在30厘米左右,下坡线路不宜由急转弯和陡坡构成,以确保运动员安全通过。

来源:北京冬奥组委官网、人民网等

身体恢复好 运动更长远



对于运动初学者来说,迈出第一步的确需要付出很大努力,而运动过后产生的肌肉酸痛似乎也不可避免,这让不少初学者“望而生畏”,“运动生涯”很有可能戛然而止。事实上,运动有一个“恢复期”,只要合理利用这段时间及时调整身心,便能从长久的运动中获益。

“如果不断地给身体施加压力,没有充分休息与恢复,身体会发炎,导致运动效果下降,还可能会导致‘过度训练综合症’。表现为疲劳、肌肉僵硬、抑郁或焦虑、心跳不规律、缺乏动力、失眠、食欲下降或体重减轻、注意力不集中以及经常感冒等。”美国物理治疗师丹·乔达诺说。此外,运动致伤也是身体需要恢复的一个信号,包括肌肉拉伤、撕裂、应力性骨折等,也需要有一个恢复期。

美国哥伦比亚大学理疗师、康复与再生医学助理教授科琳·布鲁说,锻炼后进行充分的休息,在每周或每月的运动计划中留出恢复时间,都能让运动者的精神和睡眠变得更好。

不同运动人群的“恢复期”各有不同。运动专家认为,刚开始运动的人可能需要更多的时间来全面恢复,因为他们的身体还在适应中,而长期锻炼的人则较少感到疼痛。如果进行高强度间歇训练(HIIT)等项目,则身体可能需要48小时才能恢复。

一般情况下,运动者可以计

划每周休息一天,或采用积极方法恢复一到两天。肌肉酸痛是帮助判断是否需要更多休息的一个很好的指标。如果你在训练72个小时后感到极度疼痛,可能是“用力过猛”了,应选择低强度训练、积极进行恢复训练或完全休息。

恢复训练有哪些具体内容?以下几个方面能为你提供“思路”。

做做拉伸、按摩 这是恢复阶段的第一个步骤,应在运动结束后马上开展。此时,体温逐渐下降,恢复平稳。这段时间是进行伸展运动、使用泡沫轴缓解酸痛以及冥想的最佳时间。

好好睡觉 无论你是高水平运动员还是普通初学者,睡眠都是必不可少的恢复利器。人睡觉时,身体会释放一些激素,促进身体细胞愈合、生长和修复,让心智和情绪都更稳定。选择黑暗、凉爽、安静的房间,睡前最好少看手机等电子设备,同时做一些冥想,这样可以保证你有7~9个小时的深睡眠,有利于身体更快恢复。

补充水分 人们需要吸收食物中的营养来帮助身体恢复健康,而水分则有利于消化,因此,保持身体水分充足十分关键。如果你在运动中有“口渴”的感觉,这是一种“缺水”的信号,提醒你需要及时补充水分。记住,出汗越多,就应该喝得越多。

补充食物 摄入米饭等碳水化合物可以为身体补充能量,吃些

鸡蛋牛奶等高蛋白食物则有利于修复和重建肌肉。《国际运动营养与运动代谢杂志》最近的一项研究显示,运动后吃些酸樱桃(一种富含花青素的水果)可能有助于减轻肌肉酸痛。运动专家解释,任何深色蔬果,包括蔓越莓、蓝莓和草莓,都含有与酸樱桃相同益处的抗炎植物化学物质。

使用辅助设备 发表在《生理学前沿》上的两项独立研究显示,合理使用按摩枪、泡沫轴等辅助设备可能有助于减少肌肉酸痛和疲劳。研究者称,这些工具可以改善血液循环,放松神经系统,促进身体新陈代谢。

多活动身体 即使感到疼痛,起床走动也是个好主意。运动专家认为,运动强度越高,进行积极恢复就越重要。交叉训练是个好方法。例如,如果你一直在跑步,则可以换成游泳或骑自行车。

练习冥想 运动结束后,建议花一点时间冥想,让思绪集中在你的身体和正在经历的事情上。精神得到休息之后,运动效率也会更高。

总而言之,运动恢复不是简单的休息,而是根据身体情况,从饮食结构、生活习惯、心理调试等方面来一场全身心的“放松”,以更好的姿态迎接新的挑战。

湘潭市第一人民医院骨科

主任医师、南华大学兼职教授
吴楚君
通讯员 段斌

黑痣长大了且瘙痒难受,需要处理吗?

随着最近气温上升,杨先生又开始苦恼了。他的脸上有一颗烦人的黑痣,已经长了好几年,位置在鼻孔的左边,处于脸部危险三角区部位。据杨先生描述,这颗黑痣周边完整,无凹陷,中间凸出,呈圆形,用手触摸,里面是硬块。去年夏天,杨先生的黑痣长大了一点,且开始发痒,由于害怕麻烦,他想到天凉再处理,没想到天气变凉后,“痒”的情况又得到了平复,所以一直未就医。直到最近天气再次变热,这颗痣又开始“痒”了,杨先生才想着要求助。是不是身体所有长大的黑痣都有危险?脸部三角区的黑痣尤其危险吗?不处理会产生危害吗?具体如何处理?

我们通常所说的黑痣,医学上称作“色素痣”或者“痣细胞痣”,除了黑色,还可以是棕色、褐色、蓝黑色、或正常肤色、淡黄色或暗红色。痣几乎每人都有,通常随年龄增长数目增加,可存在于身体的任何部位。按照痣细胞深浅分为交界痣、混合痣和皮内痣,光滑无毛、颜色较深的痣提示交界痣,略高起有毛的色痣多为混合痣,半球形和有蒂的色痣为皮内痣可能性大。

没有“脸部三角区的黑痣更危险”的说法,但若痣长在手掌、指甲、脚底、腰围、腋窝、腹股沟、颈部、肩部、外生殖器易摩擦受损部位时应密切观察。

杨先生的这颗“黑痣”已有几年,圆形,周边完整,中间凸出,近期稍长大,有瘙痒,可能是痣,也可能不是痣,黑痣还需要与脂溢性角化病、基底细胞癌或恶性黑色素瘤等疾病来鉴别,因此杨先生需要至正规医院皮肤科就诊以明确诊断。

黑痣位于非摩擦部位,着色一致,边缘整齐,表面光滑,大小、形态、颜色长期无变化,不痛不痒,可观察。一般无需治疗,如果出于美容需求,皮损较小、较浅者,可采用二氧化碳激光治疗,但可能会复发。当痣比较大、深时,可手术切除。

当黑痣出现颜色不均匀,左右

不对称,边界不清楚、边缘不平整或不规则,体积突然增大,颜色加深,糜烂、溃疡、出血或肿胀,自觉轻度疼痛、灼热、刺痛、瘙痒,黑痣周围出现卫星小点、色素晕或红晕等情况,提示有恶变风险,需要及时就诊手术切除。有皮肤肿瘤家族病史或黑痣周围淋巴结肿大或担心黑痣恶变时,建议及时就医。

目前没有任何护肤品、药膏可以祛痣,也不要随意去街边店用药水点痣,平时要注意减少摩擦及日晒等外来因素损伤痣体。

中南大学湘雅二医院皮肤科性病科
医师 王欣
皮肤激光美容中心副主任医师 邱湘宁