

跑步运动,如何避免关节伤害?

跑步是一项简单、方便且对身体健康有益的运动。但在进行跑步运动时,我们必须要注意关节健康,采取一些必要的预防措施,以避免运动伤害。本文将介绍跑步与关节健康的关联、常见的跑步运动伤害及原因,以及如何避免这些伤害。

跑步与关节健康的关联

关节是人体的重要组成部分,它能帮助我们完成各种运动和活动。在跑步过程中,关节起着重要的支撑作用。它们不仅要承受身体的重量,还要承受因跑步而产生的额外冲击力。因此,保持关节健康对于跑步者来说非常重要。

常见的跑步运动伤害及原因

1. 肌肉拉伤 通常是由于肌肉过度拉伸或突然用力所致。肌肉拉伤会导致肌肉疼痛、肿胀或痉挛,严重时需要休息数周甚至数月才能恢复。

2. 足底筋膜炎 这是由于足底筋膜发炎引起的疼痛,通常发生在长跑或长时间站立后。足底筋膜炎会导致足底疼痛、肿胀,影响行走和跑步。

3. 膝关节损伤 膝关节是跑步时最易受伤的关节之一。常见的膝关节损伤包括韧带拉伤、半月板损伤等。这些损伤通常是由于运动姿势不正确、地面不平整或过度使用膝关节所致。

4. 跟腱炎 跟腱炎是由于跟腱发炎引起的疼痛,通常发生在长跑或跳跃运动后。跟腱炎会导致跟腱

疼痛、肿胀,影响行走和跑步。

5. 髌股束综合征 髌股束综合征是由于髌股束发炎引起的疼痛,通常发生在长跑或骑自行车后。髌股束综合症会导致大腿外侧疼痛、肿胀,影响行走和跑步。

这些常见的跑步运动伤害及原因包括运动姿势不正确、地面不平整、过度使用某些肌肉群、运动前的热身和拉伸不够等。如果出现运动伤害,应及时就医,接受专业的治疗和康复训练。

如何避免跑步运动伤害

1. 保持适当的运动强度和频率 适度的运动可促进身体健康,但过度运动可能会导致身体损伤。因此,跑步者应根据自己的身体状况和运动能力,合理安排运动强度和频率。

2. 掌握正确的跑步姿势和技巧 正确的跑步姿势和技巧可以减少运动中的冲击力,减轻关节负担。因此,跑步者应该注意自己的跑步姿势和技巧,如脚着地方式、步幅等。

3. 选择合适的运动装备 合适的运动装备可以提供必要的支撑和保护,降低运动伤害的风险。例如,选择合适的跑鞋、护具等可以

减少关节负担和冲击力。

4. 做好热身和拉伸运动 热身和拉伸运动可以帮助肌肉和关节逐渐进入运动状态,减少运动中的受伤风险。

5. 重视运动后的放松和恢复 运动后的放松和恢复可以帮助身体逐渐恢复到静息状态,减少肌肉疲劳和损伤的风险。因此,跑步者应重视运动后的放松和恢复,如进行适当的拉伸和按摩等。

关节保健小贴士

1. 保持适当的体重 过重或过轻都可能对关节造成负担,因此保持适当的体重有助于关节健康。

2. 合理饮食 合理的饮食可为身体提供必要的营养物质,促进关节健康。建议多摄取富含抗氧化物质的食物,如蔬菜、水果等。

3. 增加关节及周围肌肉的力量 强壮的肌肉可以提供更好的支撑和保护,减少关节受伤的风险。建议进行有针对性的力量训练。

4. 重视关节的保暖 保持关节温暖可以减少关节炎等关节疾病的风险。建议在寒冷天气中做好保暖措施。

5. 及时就医 如果出现了关节不适或疼痛等症状,应及时就医,



不要拖延。医生可以根据情况给出正确的诊断和治疗方案。

为了保护关节健康,跑步者应注意以上提到的各个方面,并采取适当的预防措施。同时,我们也要意识到,每个人的身体状况和运动能力都是不同的,因此需要根据自己的情况来制定适合自己的运动计划和保健措施。如果出现任何不适或疼痛症状,应及时就医。

总之,关节健康对于跑步者来说非常重要。我们应该注意预防运动伤害,采取必要的措施来保护关节健康。通过保持适当的运动强度和频率、掌握正确的跑步姿势和技巧、选择合适的运动装备、做好热身和拉伸运动以及重视运动后的放松和恢复等方法,可以有效地降低跑步运动伤害的风险。同时,我们也应注意日常生活中的关节保健,通过多种措施促进关节健康。

河池市第三人民医院 黎映琪

做好防晒

科学护肤

夏天阳光强烈,你是否做好了防晒的准备呢?作为在皮肤美容科工作十几年的医护人员,笔者深知防晒的重要性。下面就跟大家分享一些关于防晒的知识,让我们一起科学护肤,远离光老化。

紫外线——肌肤的隐形杀手

过度的日光暴晒会带给我们的肌肤带来不小的伤害。其中,紫外线就是罪魁祸首。紫外线波长在100~400纳米之间,根据波长的不同,紫外线分为短波紫外线(UVC)、中波紫外线(UVB)和长波紫外线(UVA)三种。

UVC的波长最短,穿透能力最弱,它几乎不能到达地球表面,对我们的肌肤威胁不大。而UVA和UVB则能够穿透大气层,直接作用于我们的皮肤。UVB主要引起皮肤晒红、晒伤等急性反应,而UVA则会导致皮肤变黑、老化,甚至诱发皮肤癌。

防晒产品的选择与使用

防晒产品上有两个重要指数,分别是日光防晒指数(SPF)及UVA防晒指数(PA)。

SPF,即阳光保护系数,是评

价防晒产品防止皮肤发生晒红的能力。一般来说,SPF值越大,防晒的效果越好。但需要注意的是,SPF值并不是越高越好。过高的SPF值可能意味着防晒产品中含有较多的化学成分,反而可能对皮肤造成负担。因此,在选择防晒产品时,我们应根据自己的皮肤类型和活动环境来选择合适的SPF值。

同时,我们还要注意PA值。PA值是针对UVA的防护系数,是评价防晒产品对皮肤晒黑的防护指标。与SPF值类似,PA值也是用加号来表示的,加号越多,代表防晒黑的效果越好。

此外,我们还需注意防晒产品的涂抹时间、剂量和频率。一般来说,出门前15分钟就应涂抹防晒产品,以确保其充分发挥作用。涂抹的剂量也要足够,一般建议以一元硬币大小的量涂抹于全脸。在户外活动时,还需每隔2~3小时补涂一次防晒产品,以确保持续有效的防晒效果。

不同人群的防晒策略

对于孩子来说,他们的皮肤较为娇嫩,修复能力较强。然而,紫外线对皮肤的伤害是从幼年开始逐

渐累积的,因此孩子同样需要做好防晒工作。在选择防晒产品时,应选用温和无刺激、适合儿童使用的产品。此外,家长还应注意避免让孩子在烈日下长时间暴晒,以免出现晒伤反应。

孕妇在防晒方面也需要特别注意。虽然体表使用防晒产品时,其成分吸收入血的量微乎其微,但仍建议选择温和、无刺激、适合孕妇使用的防晒产品。此外,孕妇在妊娠过程中使用防晒产品,不仅能够保护皮肤,还可减少黄褐斑的发生率和阻止妊娠皮疹进一步加重。

对于老年患者来说,合理日晒有助于钙的吸收,减少骨质疏松发生率。但长时间在日光下活动,仍需采取一定的防晒措施。在选择防晒产品时,应考虑老年人的皮肤特点和需求,选择温和、易吸收、防晒效果好的产品。同时,老年人还应注意避免在烈日下长时间活动,以免出现中暑等不良反应。

防晒误区与正确认知

在防晒过程中,我们还需要避免一些常见的误区。首先,有些人认为只有夏天才需要防晒,其实不然。紫外线是一年四季都存在的,

即使在阴天或冬天,也需要做好防晒工作。其次,有些人认为涂抹了防晒产品就可以无所顾忌地在阳光下暴晒,这也是错误的。防晒产品只能减轻紫外线对皮肤的伤害,并不能完全消除其影响。因此,即使在涂抹了防晒产品的情况下,我们仍需要避免长时间在阳光下暴晒。

此外,我们还应认识到防晒并不仅仅是涂抹防晒产品那么简单。除了使用防晒产品外,我们还可以通过穿着防晒衣物、佩戴帽子和墨镜等方式来增强防晒效果。同时,我们还应注意饮食调理和皮肤保养,从内到外全面提升肌肤的抵抗力。

防晒是护肤的重要一环,它关乎到我们肌肤的健康和美丽。每接受一次没有防护的日光照射,就向衰老进一步。因此,我们要尽早树立防晒意识,学会科学护肤。在选择和使用防晒产品时,要根据自己的皮肤类型和活动环境来选择合适的产品;在防晒策略上,要根据不同人群的需求和特点来制定个性化的方案;在防晒过程中,要避免常见的误区和错误认知,做到正确防晒、科学护肤。

百色市人民医院 黄润芬