

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. 髂胫束综合征 髂胫束综合征是由于髂胫束发炎引起的疼痛, 通常发生在长跑或骑自行车后。髂胫束综合征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 UVB 和 UVA 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, 防晒红的效果越好。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, 就向衰老走进一步。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