

如何预防运动损伤

在运动过程中,我们可能遭遇各种各样的运动伤害,这些受伤的情况被称为运动损伤。运动损伤不仅会给身体带来痛苦,还可能影响日常生活和工作。因此,无论是专业运动员还是普通的运动爱好者,了解如何预防运动损伤是非常重要的。

为何会发生运动损伤

运动损伤的发生往往与运动条件和运动环境有着密切的关系。运动条件。特定人群容易受到运动损伤的困扰,如年龄较大、患有骨质疏松症的老年人,或是运动频率高、训练强度大的运动员,抑或是身体条件、肌肉力量和柔韧性不足的亚健康人群,以及缺乏运动准备和技巧的新手等。年龄较大的人群身体机能已经开始下降,肌肉和关节的灵活性和稳定性都有所降低,因此更容易出现运动损伤。运动员虽然具备

更好的身体条件,但高强度的训练和高难度的比赛会增加运动损伤的发生风险。亚健康人群也有较高的受伤概率,主要是由于他们长期处于亚健康状态,身体机能很难在偶尔的运动中达到最佳状态,以至于无法有效应对外界压力,从而增加受伤的可能。运动新手由于缺乏必要的运动知识和技巧,往往会在不经意间采取错误的运动姿势,也增加了受伤的可能性。运动环境。在某些特定的情况下,人们也更容易出现运动损伤。例如,如果在没有进行充分热身,很容易导致肌肉拉伤或者韧带扭伤。如果运动场地不合适,地面不平整或者过于光滑,也会增加运动者摔倒或发生关节扭伤的风险。

运动损伤该如何预防

在日常生活中,该如何预防

运动损伤呢?

了解自身的体质条件,包括柔韧度、力量及耐力等,是预防运动损伤的首要步骤。建议接受专业的身体状况评估,比如体适能评估或者心肺耐力测试后,再根据个体情况,选择不同形式的运动方式,比如有氧训练+力量训练+牵伸训练或柔韧性训练。

可以通过个性化的运动处方来增强体能,同时减少运动损伤的发生风险。同时,正确的运动技巧不仅能提升运动效率,还能显著降低受伤的风险。如果有条件,最好是在专业教练的指导下学习正确的动作要领。

跑步。对于跑步爱好者来说,选择一双合适的跑鞋是非常重要的。这双跑鞋应该能够提供足够的支撑和缓冲。

打篮球。在篮球运动中,手腕

和脚踝的稳定性非常关键,能够减少跳跃和快速转向时的受伤风险。在起跳和落地的过程中,要注意姿势正确,以减少对膝盖和脚踝的冲击。日常生活中,要注意加强脚踝和膝盖周围肌肉的锻炼,这有助于提高关节的稳定性,减少受伤的风险。建议篮球爱好者选用恰当的运动装备,比如护膝、护踝、护腕,为身体提供必要的支撑与保护。

做好准备工作后,要循序渐进地增加运动的频率、持续时间及强度,使身体有充分的时间适应新的运动量。平时要确保睡眠充足,并在高强度训练后给肌肉留出适当的恢复时间。



提个醒

喝“隔夜茶”伤身吗

我平时爱喝茶,有朋友常说,“隔夜茶”有毒,轻则腹泻,重则伤身。隔夜茶的“威力”真有这么大吗?

读者 张先生

张先生:

之所以有人认为隔夜茶有毒,是觉得茶中含有的营养成分可以成为细菌、真菌繁殖的温床,长时间静置还有可能滋生其他有害微生物,饮用后可出现呕吐、腹泻等胃肠道感染症状。

其实,隔夜茶没有严格的定义,主要是针对泡了过久的茶而言。通常,人们泡茶的水温在90-100℃,一般的细菌都会被杀死,并且茶叶本身的一些物质就具备一定的抗菌作用。敞口放在室内的茶水,会有少量空气中的细菌进入,但茶里的细菌生长非常缓慢,所造成的影响微乎其微。

另外,泡了过久的茶水,除了颜色容易变深且口感较苦外,并不会产生有毒物质。之所以颜色会变深,是茶多酚氧化造成的,所以泡久的茶可以喝。

读者来信

猪油不可多吃

猪油是一种动物油,它的主要成分是脂肪,由于每克脂肪可以产生9千卡的能量,多吃油就意味着多摄入能量,过多的能量堆积会造成超重甚至肥胖。而肥胖是高血脂、高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等慢性病的危险因素。

猪油中的脂肪组成中,饱和脂肪含量可高达40%以上,它是使我们血清胆固醇升高的主要脂肪酸。相关指南建议饱和脂肪酸的摄入量应低于膳食总能量的10%。

在选择油类时,我们可以用富含单不饱和脂肪的油类(如茶籽油、橄榄油)和多不饱和脂肪的油类(如葵花籽油、玉米油)替换富含饱和脂肪的食物。另外,在减少脂肪的同时,可通过适当增加蛋白质和碳水化合物的量来满足一定的能量需求。如选择鱼虾、瘦肉、奶类、蛋类、豆制品这样蛋白质丰富,而脂肪含量比较少食物,以及小米、红薯、燕麦片等淀粉类食物进行补充。因此,如果想预防心脏病,建议少吃猪油。

哪些食物对牙齿有害

我们日常接触到的甜食和含糖饮料里面含有大量的糖——包括蔗糖、果糖、葡萄糖等,若进食后不及时清洁,会危害牙齿健康。

除了糖之外,还有一些食物会影响牙齿健康。

精制食物通过一系列加工改善了

口感,但经过处理后,食物中过多营养成分受到破坏,食物中有利于牙齿健康的硬度和韧性也被削弱了。如精细的蛋糕或面包,容易在口腔内形成一种糊状物,附着在牙面或牙颈部,或残留在牙齿的缝隙之间,被口腔中的细菌利用、分解、产酸,增加牙菌斑的产生。同时这类食物大多含有较高的糖分,过多进食也会大大增加牙齿疾病的

风险。

酸味食物

如果经常吃过酸的食物,比如醋、酸李子、柠檬等这类富含醋酸或果酸的食物,除了会刺激牙神经以外,还会直接作用于牙面使牙釉质发生脱矿、有机质塌陷,从而导致牙齿酸蚀症的发生。

另外,我们经常能够接触到的碳酸

冬季诺如病毒高发咋预防

诺如病毒是引起学校和托幼机构等人群密集场所急性胃肠炎的主要病原体,具有较高传染性和快速传播能力,人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,冬季尤为高发。如何预防诺如病毒?

北京市疾控中心介绍,诺如病毒主要通过粪口途径传播,如摄入污染的食物、水,接触了病人的排泄物或呕吐物,或接触污染的手、物体或用具,以及呕吐物或粪便产生的气溶胶等。特别需要注意的是,牡蛎等贝类可以富集海水中的诺如病毒,为高风险食物。

北京市疾控中心传染病地方病控制所副所长贾蕾说,人感染诺如病

毒后可导致急性胃肠炎,一般在12至48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等;儿童比成人更容易出现呕吐。

“诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2至3天,预后良好。但高龄老人、低龄儿童或伴有基础性疾病的患者恢复较慢,个别病例有发展为重症的可能。”贾蕾说,诺如病毒目前还没有疫苗可预防,感染发病后也没有特效药可使用,以补液和对症治疗为主,但如果脱水严重就需要前往医疗机构就诊。

专家表示,预防诺如

病毒感染,家长首先要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯,要注意消毒纸巾和免洗手消不能代替洗手,同时要让孩子加强体育锻炼、均衡饮食、规律作息,以提高身体抵抗力。

北京市疾控中心提示,学校应制定传染病防控方案及应急预案,严格落实晨午检、缺勤登记、病例追踪及复课证明查验等制度。要配备充足、有效的消毒物资及个人防护用品,定期对学校内公共场所如教室、宿舍、食堂、卫生间,重点部位如门把手、楼梯扶手、水池、便器、电梯按钮等进行清洁及消毒。



中医方法防治呼吸系统疾病

冬季来临,天气愈发寒冷,容易诱发呼吸系统疾病。中医专家介绍,善用穴位贴敷、药膳食疗、艾灸等中医药方法,可以有效预防和应对常见呼吸系统疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师邹本良说,冬季人体阳气封藏,卫外功能下降,加之风寒邪气更盛,人们容易患感冒、哮喘等呼吸系统疾病。

“穴位贴敷可以刺激穴位,通过经络传导,调节脏腑气血,增强机体的抗病能力,预防和减轻呼吸系统疾病。”邹本良说,立冬时节,可以选用白芥子、细辛、甘遂等药物制成药贴,贴敷于肺俞、膏肓、膻中等穴位,“这些药物多有温肺化痰、止咳平喘的作用,而肺俞穴能调节肺脏功能,膏肓穴对治疗各种虚劳疾病较为有效,膻中穴则能宽胸理气。”

药膳食疗也能在一定程度上预防呼吸系统疾病。中国中医科学院西苑医院主治医师程相稳介绍,冬季食用以川贝母、雪梨、粳米等制作的贝母雪梨粥,有润肺止咳、清热化痰的功效。

专家介绍,冬季可取足三里、大椎、风门等穴位,每个穴位艾灸15至20分钟,以皮肤微微发红为度,每周2至3次,可有效预防呼吸系统相关疾病。需要注意的是,过敏性哮喘患者应谨慎使用艾灸,以免诱发哮喘。