



■ 天府早报记者 赵霞
实习生 刘宇

11月27日下午,筹备了近一年的四川省人民医院职工健身中心正式开业了。这意味着医院里忙碌的医务人员可以趁着每天工作闲暇之余,来到这个位于医院食堂二楼的健身中心,通过各种运动锻炼释放工作压力,舒缓身心。

实际上,近年来随着人们健康理念的提升,“健身”已经成为了越来越多的人追求健康的一种新方式。省医院康复科康复治疗师田洋医生告诉天府早报记者,与此一同出现的,还有人们对于健身理解的误区以及常见的运动损伤问题等。



“不少人刚到健身房就直奔重量级器材去” 省医院康复专家提醒不能“瞎练” 这些健身真相 你知道吗?

真相一 健身动作不规范 “出汗”并不代表正确健身



一些健身新手在刚到健身房的时候,并不了解一些器械的正确使用方法,只是盲目模仿别人,这样是很危险的”

“健身房里至少一半的人的健身动作都是不规范的。”四川省人民医院康复科康复治疗师田洋医生告诉天府早报记者。作为一名专业的康复医生,田洋同时也是一名健身爱好者。他从6年前就开始健身,每每去到健身房,都能看到许多人正在进行着动作不规范,甚至是动作错误的运动训练。

“这样做其实是适得其反的。”田洋解释道,一些健身新手在刚到健身房的时候,并不了解一些器械的正确使用方法,只是盲目模仿别人,这样是很危险的。因为错误的动作会带来关节和肌肉更多的压力和负担,严重时就

会导致运动损伤。有时候即使是跑步这样一个看起来并没有多大危险和难度的运动,也有可能容易导致踝关节扭伤、韧带拉伤等后果。

他回忆起之前健身房内的一名健身爱好者,曾经因为在做自由深蹲时,使用杠铃动作不当,给腰部的负担太重而受伤,不得不休息了好几个月。田洋表示,尤其是越大重量的健身器材,在使用的时候就越是强调动作的规范性。“很多人运动健身的意识有了,方法却不到位。”他建议一些新手在去健身房的时候,可以寻求专业人士的指导,避免对自己的身体造成伤害。



训练前饮食注意这些

运动前可以吃什么?

在运动前我们可以适当的吃一些容易消化的食物,比如说面包,牛奶,酸奶,水果等等,但是千万不要过量,吃五分饱就可以,在训练开始之前如果感觉腹部有饥饿的情况,推荐可以在练前吃一根香蕉。所以总的来说,空腹训练是百分之百不健康的,而在训练前也不宜大吃大喝。

不要刚吃饱就健身

刚吃饱就立即投入健身运动的话会对胃部造成很大的负担,严重的情况下有可能会胃下垂的情况。正确的运动时间应该是在饭后两个小时左右比较好。

饮食要以清淡为主

在训练之前的饮食一定要以清淡为主,切忌大油大盐。如果油和盐摄入过量的话,在运动的过程中我们可能会迟迟无法进入运动状态,影响在健身过程中的运动表现。如果你练前吃的是韭菜馅儿的饺子,在运动过程中打个嗝,可能自己都有点受不了。

低血糖者随身带糖类

经常容易出现低血糖的人,一定要吃饱后再去运动,在饭后两小时左右参加运动,并且在运动的过程中一定要随身携带糖类,在出现低血糖时,第一时间给自己吃一块糖,坐在通风良好的地方,十分钟左右就可以得到恢复。

真相二 健身强度不合适 盲目逞强只会适得其反



尤其对于患有高血压、心脏疾病的人来说,运动强度不宜过强,也不一定非要去健身房去运动”

在新开张的职工健身中心,天府早报记者看到一些运动迷们围绕在乒乓球桌前观战,急诊科药房的药师胡诺浩就是其中的一员。胡诺浩告诉记者,他今年3月份开始接触健身,一般会在健身房里进行有氧、无氧运动。但在4月份的时候因为一些事情中断了训练,他表示现在正打算12月恢复锻炼,先通过一些简单的运动来慢慢恢复锻炼的强度。

事实上,运动强度的循序渐进也是大多数健身者们所忽视的一个地方。这不仅仅表现在运动时间上,也表现在运动时使用的器械上。在目前全民健身

的热潮下,不少人刚到健身房就喜欢直奔着“大块头”的重量级器材去,这样的健身效果是得不偿失的。

田洋表示,尤其对于患有高血压、心脏疾病的人来说,运动强度不宜过强,也不一定非要去健身房去运动。前不久的“医生三拦马拉松选手”的事件,更是给所有运动者们提了个醒,切不能为了运动而运动。

在日常生活中,适当的跑步和做一些挥拍运动,同样可以起到强身健体的作用。在运动的时间方面,也不宜过长,一般充分运动一个小时即可。

真相三 热身和后期拉伸很重要 甚至高于健身本身



热身和拉伸作为每一项运动必不可少的组成部分,其重要意义甚至超过运动本身,是延长运动寿命,防止运动损伤的有效方式”

健身前的热身环节和健身后的拉伸环节同样是不可省略的步骤,有的时候甚至会比健身本身更为重要。但也有一些人为了花更多的时间去健身而跳过了这两部分。在田洋看来,这是非常不明智的。“我宁愿自己少健身10分钟,也要在健身之后做拉伸运动。”他这样强调。

田洋表示,热身和拉伸作为每一项运动必不可少的组成部分,其重要意义甚至超过运动本身,是延长运动寿命,防止运动

损伤的有效方式。热身是指在开始正式的健身之前的一些简单的活动,主要目的是让肌肉和关节活动开来,避免在之后的运动中受伤。而拉伸则可以提高身体柔韧性,增加肌肉运动幅度,使健身动作更加标准,同时也能一定程度的缓解肌肉酸痛。

对此,田洋建议,可以在跑步机上先进行基础热身,之后再对自己的目标肌肉做一些简单的活动,提升神经肌肉之间的协调能力,利于之后的运动表现。