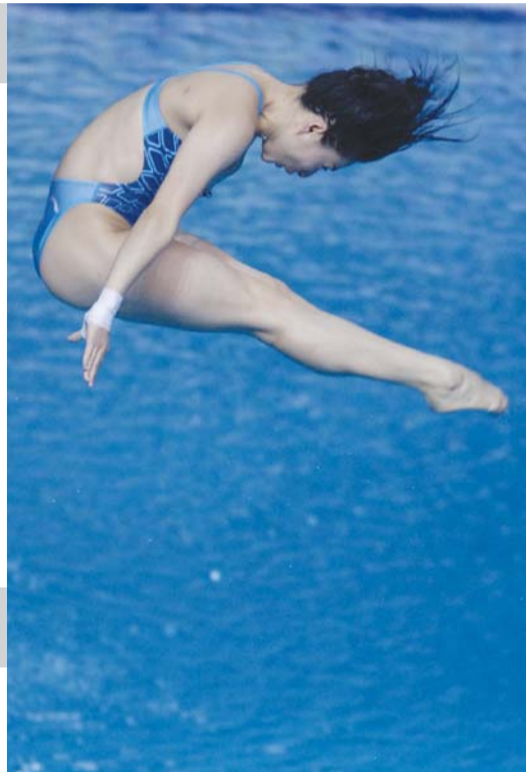


细数运动员的那些“伤不起”



在体育赛场上,运动员们用其职业的精彩表现为我们带来无尽的激情,然而在他们追求“更高、更快、更强”的同时,却总避免不了伤病的侵袭,尤其是各个项目的“职业病”,它们已经成为运动员职业生涯最大的“对手”。



台球:脊柱侧弯

和其他体育项目相比,台球运动员一般都能拥有较长的运动生命,不过还是有不少人早早选择退役,“九球天后”潘晓婷就曾经

表示,她打算到35岁退役,问其原因,潘晓婷说道:“去医院检查时,发现自己的脊柱有点侧弯。”没错,“脊柱侧弯”正是台球选手的职业

病。台球届著名的“黑寡妇”珍妮特·李在12岁的时候就发现患上了脊柱侧弯,她频繁地进行着各种手术治

疗,经常因为不能弯腰、扭动身子而苦恼。为了让人们更多地认识并远离这种疾病,珍妮特·李还做了脊柱侧弯病协会的代言人。

射击:颈椎病、腰伤

与其他比赛生龙活虎的场面不同,射击比赛是所有项目当中最“静”的一项了,不管是在日常训练中,还是在赛场上,射击选手只有两个姿势:站立射击和卧射。为了打出好成绩,他们一般都是一动不动,唯恐一丝的

小动作使得飞出枪膛的子弹有所偏离,而长期保持这样的姿势则使得他们的腰部和颈椎都受到了不同程度的劳损。

对于这样的职业病,中国射击队的老将们个个都心知肚明,36岁的男子10米

气手枪名将谭宗亮就说:“长时间的站立,腰都找不着了,麻木了。”而前奥运冠军李对红也因为长期的射击训练而落下了很多毛病:

颈椎扭曲伴随关节错位,颈椎痛起来的时候,她的整个头部都无法活动,而严重的

腰脱这几乎让她瘫痪。雅典奥运冠军贾占波因为颈椎问题造成的脑供血不足,结果在医院躺了两个月……

尽管饱受这些职业病的折磨,但是对射击的热爱让这些选手们一直没有放弃。

跳水:视网膜受伤

跳水运动是最容易导致眼睛受伤的项目,据悉,从事该项运动的选手有30%视力都存在问题,因为在他们做跳水动作的时候,为了保证动作完成准确无误,入水时必须睁着眼睛,这样一来,眼睛就很容易受到水面强烈的冲击,结果导致视

网膜受伤,严重者会出现视力下降甚至有失明的危险。

跳水女皇郭晶晶就受到了视网膜破裂之苦,2001年她右眼视网膜破裂无奈进行手术,为此还被迫休息了两个月。据说,现在她的右眼的视力只有0.2,这也使得她在平时

总戴眼镜。

还有雅典奥运会男子10米台冠军胡佳,跳水队内正在为奥运资格拼争的时候,胡佳却因为长期的训练和比赛致使双眼视网膜脱落而进行手术,长时间地缺席比赛和训练,尽管如此,期待着2008年主

场出战的胡佳并没有放弃,他曾经说道:“我知道,再跳下去,对眼睛的危害是很大的。但人一生中有很多东西是无法解释的,在我年轻的时候,我应该冒一些险,去做一些热爱的事情。这样的话,将来回忆起来,我才不会后悔。”

射箭:黄心病

“黄心病”是种很难治愈的职业病。由于射箭运动员常年瞄准箭靶中央的黄心,致使运动员对此产生视觉疲劳,在潜意识里

拒绝它,进而使动作变形,导致射出的箭偏离靶心。

我国著名射箭运动员张娟娟曾经也犯了射箭运动员

独有的“黄心病”,只要一瞄到箭靶的黄心(9环和10环),弓就晃动。不过最终她克服了“黄心病”,但时间长达两年,这两

年里她没有参加过任何比赛!而很多射箭运动员却因为过不了“黄心病”这一关而“夭折”。

游泳:游泳肩、蛙泳腿

游泳是不少人所喜爱的一项体育运动,因为它能够有效地令人美体健身,对健康非常有利,可是对游泳运动员来说,游泳就不像我们想像的那么好了。

由于游泳时肩部始终处于反复动作和剧烈动作之中,手臂在划水时,肩关节必须充分打开和转动,而这就加重了本身相对薄弱的肩关节的负担,长时间的大运动

量很可能导致肩骨突出变形,像鸟嘴一样突起,超负荷运动的肩袖肌肉也会出现疼痛等相关病变,俗称“游泳肩”。

除了“游泳肩”,游泳运

动员的职业病还有“蛙泳腿”,而长期在水底训练,对呼吸系统和心脏系统也肯定会有影响,哮喘的发病率很高。我国“女蛙王”罗雪娟就曾经饱受困扰。

趣味奥运

健康中的“为什么”

游泳选手为何普遍无体毛?
难道游泳能护肤,为什么游泳选手个个都皮肤光滑呢?难道他们都没有体毛吗?其实,大部分游泳选手的体毛都是刮掉的,但不是为好看,游泳0.01秒都影响排名,而体毛遇水增加阻力会影响成绩,细节决定成败啊!

小贴士:刮掉体毛之后,新长出来的体毛不会变得更密更黑,因为毛囊数量在出生的时候就固定了,而颜色则与内分泌有关。其实,如果没有特殊的需求,让体毛自然生长对身体更有益!

举重会把人压矮?
为什么举重运动员个子都矮呢,难道是被杠铃压得长不高?矮才是王道呀,又高又瘦面对杠铃怎么HOLD得住呢?举重压矮人只是传说,任何运动都会让人长高结实。举重选手都是专门选个子矮的,因为个子高举起杠铃的距离长,会比矮的选手费劲。

小贴士:要增长肌肉未必需要举最重的杠铃,降低重量,多做几下反而更有效,只要让肌肉有疲劳感即可。体型和力量进步只需肌肉疲劳,与杠铃大小无关。

为什么体操选手一直旋转都不头晕?

体操运动员咋都转不晕呢?体操专业运动员都是经过专业训练的,这叫前庭习服现象,人的内耳里负责保持平衡的部位叫前庭,长期刺激前庭,眩晕反应就会降低,但如果持续练习,体操手旋转也会头晕。

小贴士:想要练成旋转不晕,个体之间其实差异很大。有人说锻炼累计8小时即可;也有人说每天锻炼25分钟,7天练成。不过,建议患有胃肠病、心血管病、神经疾病的人不要进行前庭习服训练。

为什么蹦床女运动员都穿白袜子?
蹦床女选手都是“白袜控”吗,为啥每个人都清一色的白袜子?

小贴士:要求女选手穿白袜子,一是在蹦床上防滑,起到保护作用;二是方便裁判观察选手动作是否合格,穿着白袜子的双脚在空中会更显眼。