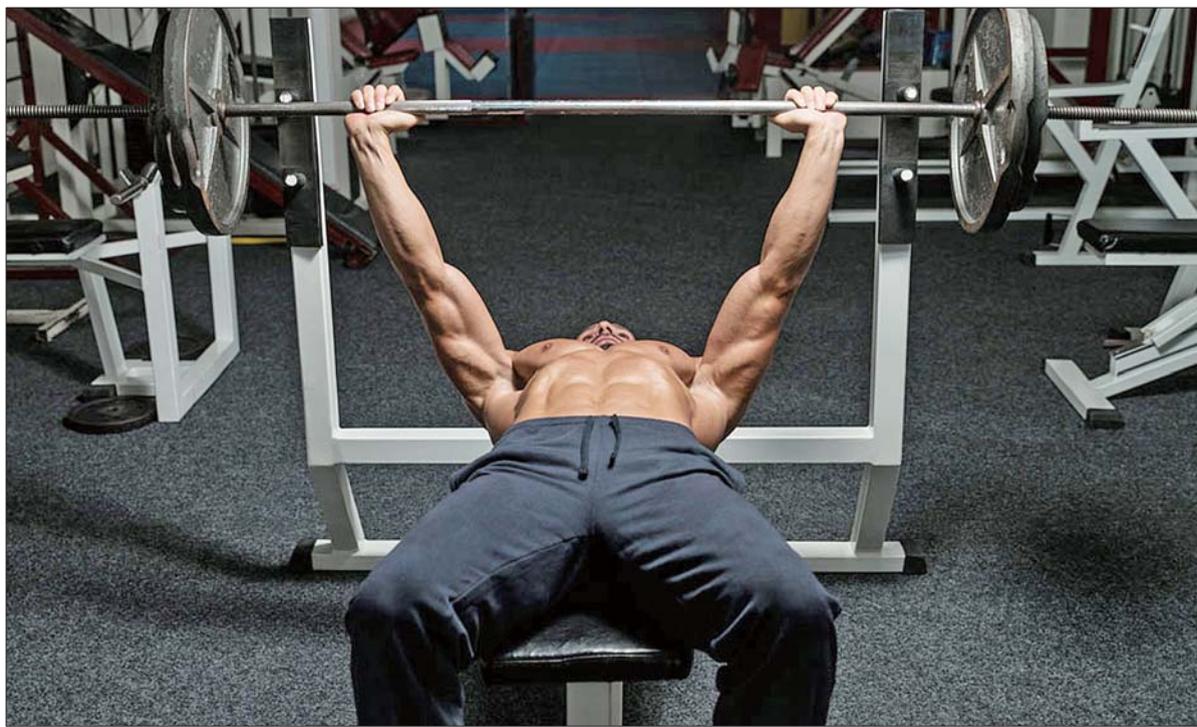


一走进健身房,人们总会被阵阵嘶吼声吸引,而这种嘶吼往往来自练力量的健身爱好者。已经有三年健身经验的丁亚民就是其中一位。杠铃、哑铃、平板卧推,这都是他每周的必练项目。平时能卧推100公斤的他,最近却被手腕的疼痛折磨得很难过,疼起来甚至连吃饭的勺子都握不住。



卧推100公斤后,手拿不住勺子

练力量多数人手腕姿势错误,严重者患上腱鞘炎

本报记者 周国芳 实习生 韩晓婉

健身房里练胸肌 手腕练出了腱鞘炎

“平均一周要去三次健身房,除了跑步等有氧运动之外,高强度的器械训练是必不可少的。最近一年,感觉想增肌,所以开始做平板卧推来练胸肌。”丁亚民在济南一家建筑公司工作,热爱健身的他也是健身房的常客。

所谓平板卧推,就是身体在平躺的状态下,将杠铃垂直上举至两臂完全伸直,静止一秒钟,慢慢下落。平板卧推是训练胸肌的主要方

式,卧推架也是使用最频繁的器械。

40KG、60KG,直到100KG,丁亚民不断给自己的卧推增加重量。伴随着训练量不断增加,他的手腕开始出现痛感。“一开始没当回事,绑了弹性绷带接着练,后来每次健身回家后都感觉手腕动不动就疼。”刚出现痛感时,丁亚民并没有停止运动,而是一如既往地训练。

练了一个月,手腕的疼痛愈加严重。“有一次吃饭时,因为勺子

铁的,我的手腕没劲儿到连勺子都拿不住了。”丁亚民去医院检查,竟然被告知得了腱鞘炎,已经变成慢性劳损,也就是手腕出现了积液。

丁亚民只能停止训练,每天用理疗机治疗。

像丁亚民一样,在练力量时出现运动损伤,尤其是手腕受伤的人不在少数。济南益高健身教练赵城介绍,除了手腕疼,有些比较严重的,也出现了腱鞘炎。

卧推练习中 手腕要保持中立位

无论是减脂、塑形,还是增肌,都离不开一定的力量训练。“我们不可能改变骨骼或关节,健身的目的就是增加肌肉量,降低脂肪量。”赵城介绍,很多人通过平板卧推、上下斜板卧推来训练胸肌力量。

据了解,练力量主要有固定器械和自由力量器械训练。其中,初学者大多从固定器械练起。练到一定程度后,有些健身爱好者开始尝试自由力量器械训练,也就是常说的哑铃、杠铃和平板卧推。

卧推的初始重量是20公斤,但往往大家都喜欢挑战重量。“一味地增加重量,超过了身体的承受范围,很容易造成过劳损伤。”在指导过程中,赵城遇到过很多盲目加重的健身者。

在健身房的平板上练卧推的人,几乎都会犯手腕姿势的错误。“按照标准的示范动作,手腕一定保持中立位,不要后倾或前倾,而是竖直立着。”赵城解释,如果手腕前倾,推杆很容易滑落,所以不少人常常下意识地向后倾,一旦向后倾,推杆

的重量完全由手腕承受,手腕肯定会损伤。

济南市中心医院骨关节及运动损伤科的副主任医师郭舒亚表示,引起手腕疼的原因有很多。在健身房做力量过大的运动,例如举杠铃、平板卧推等都会造成手腕受伤。腱鞘炎是一种劳损性的慢性炎症,症状为腕部或手指麻木、水肿、刺痛,按上去有痛感,关节不活络,弯曲手指握东西感到困难、无力,主要原因是反复活动过多,单一动作频繁。

出现手腕痛感 建议立即停止训练

从20KG到120KG,不少健身达人喜欢通过加重来增加训练强度。然而,对于身体不稳定的人,赵城建议,不要盲目加重。对于如何正确加重,赵城介绍,如果你推举一个重量能达到8-12次,再考虑加重,而且加重时要循序渐进,1公斤或半公斤累加。如果一个重量你只能推举5次以内,那证明这个重量就是你力量的极限了,不应该再加重。只能推一次的重量就非常危险,建议减重。

对于练力量的健身人群,郭舒亚建议,健身运动需量力而行,不同年龄阶段的人群根据自己的身体状况选择适合自己的健身方式。“健身前的准备工作十分重要,比如做一些肌肉力量的拉伸,活动下手腕,另外要十分注意动作的规范性,听从专业健身教练的建议。”

而针对已经出现运动损伤和炎症的健身者来说,省千佛山医院骨科主任医师韩建波认为,出现炎症后应及时减

少运动量,最好休息一段时间,理疗与药物治疗同时进行,避免疼痛进一步加重。腱鞘炎属于关节出现积液,如果不注意治疗,出现囊肿就很难完全消除了。

一旦发现手腕疼,是否立即停止运动?郭舒亚建议应该立即停止训练。手腕如果轻度疼痛就及时休息,根据情况选择热敷或者外敷痛处的方法,如果手腕出现肿胀、疼痛难忍,就需及时到医院就医检查。



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

应对酷热天 养生有妙招

1、和风秋葵

秋葵,是盛夏的好食材,它被认为是最 佳的保健蔬菜之一。秋葵的黏性物质,可促进胃肠蠕动,对关节也有润滑作用,秋葵可凉拌、可炒,也可煮汤。家里凉拌最简单了,将秋葵入水焯一下,配上自己喜爱的调味,即可享用。

2、姜汁西瓜饮

西瓜,是男女老少的夏日最爱。西瓜性凉,不可贪食,但咱们还是放不下它,如何是好?送上一杯姜汁西瓜饮,用生姜汁调和西瓜的寒性,甜中带着姜的辛辣,选嫩姜更好,几乎感觉不到姜的辣味。做法简单,打新鲜的西瓜汁时,加入一块生姜片即可。

3、腌嫩姜

冬吃萝卜夏吃姜,嫩姜在这个季节上市。大自然对我们很好,盛夏体热皆散于体表,肠胃其实虚寒,这时节正需要嫩姜。嫩姜可以切丝炒菜、拌菜,因为嫩和甜,不爱吃姜的小主也能吃下嫩姜丝。好物不等时,它一年也就三到四周的上市期,大家去菜场时可以买些回来做腌姜片,是道绝配小菜。

做法:

(1)将嫩生姜洗净,晾干后切成薄片,放入大盆中加入盐,腌制4小时。

(2)熬制糖醋汁:取锅,加入冰糖和白醋(比例2:1),小火熬至糖融化,放凉。再加入等量白醋,搅匀备用。

(3)腌制的姜片会出水,把姜片挤干后放入干净容器中,倒入晾凉的糖醋汁,用勺子压实姜片,糖醋汁的量以刚没过姜片为宜。玻璃容器加盖密封,2天之后就可以吃了,一星期后味道更佳。(可多做些放入冰箱冷藏,可保存2个月。)

Tips:如果在玻璃瓶中放入几个玫瑰茄,姜片就会变成粉红色,日本料理中华丽的寿司姜,就是这样而来!

4、消暑的三豆粥

盛夏爱煮绿豆粥,除了绿豆外,还可以再加入一些黑豆和赤小豆,这样就成了“三豆粥”,功效更甚,且不用担心绿豆的寒凉。

三豆粥是从扁鹊的“三豆饮”演变来的。“三豆饮”是中医中一道著名的处方,黑豆、绿豆、赤小豆皆有祛湿利水、清热解毒的功效。

对于夏季深受热邪、湿邪困扰的人来说,非常合适。如果不喜欢喝粥,也可以磨成豆浆喝,效果是一样的。

5、祛湿水

暑期湿度大,体内的湿气也随之累积,大暑宜祛湿。薏米的祛湿功效,大家都很熟悉。让人担心的是,薏米性微寒,不宜多食。今天推荐的是不寒凉的祛湿薏米水。将薏米放热锅里翻炒,炒至有点微微的焦,晾凉后装密封的容器中,经常取一些泡水喝。