



不怕你想 就怕你想不到

盘点篮球运动员身体恢复的那些“黑科技”

5月6日,猛龙同骑士的东部半决赛,将正式移师克利夫兰,手握两个客场胜利的骑士,一只脚已经迈进了东部决赛。在这个混乱的赛季,骑士依然能在东部半决赛如此稳健,离不开詹姆斯的神勇表现。事实上,过去五天,詹姆斯在三场比赛里狂揽114分28个篮板35次助攻。有如此出众的身体状态,老詹表示,一来自自己疯狂补觉,二来自自己尝试了来自东方的神秘力量:拔罐,效果奇好。接下来,就让我们看看篮球运动员们恢复身体,都有哪些黑科技吧。

本报记者 刘伟

黑科技之一 拔罐

拔罐是以罐(杯)为工具,利用燃火,抽气等方法,在容器内部产生负压,使之吸附于体表,造成局部淤血。以达到通经活络,行气活血,消肿止痛,祛风散寒等作用的疗法。早在西汉时期,帛书《五十二病方》就有关于拔罐疗法的记载。

拔火罐的作用,主要有放松肌肉、缓解疼痛,促进血液循环、祛风寒。尽管西医对拔罐一直持一种敌视态度,甚至认为这种疗法,有烧伤的危险,但这并不妨碍很多职业运动员,在身体恢复的过程中使用拔罐。

著名游泳运动员菲尔普斯,就是拔罐的忠实拥趸,“我们的身体在做这行时间久了,就会开始疼痛,这是我用过最好的东西,它帮我缓解了很多疼痛。”

在NBA,除了詹姆斯,还有大批运动员尝试过拔罐。雷霆属于热衷拔罐的球队之一,威少、亚当斯都尝过火罐的滋味。在火箭队,设备简易,操作便捷的拔罐,甚至成为队员赛后身体恢复的必备。

黑科技之二 少林活络膏

前两年,在NBA休赛期,

不少球星来中国把少林寺作为必去的一站。NBA球星们去少林寺,可不光是为了烧香拜佛,旅游观光,他们还有一个重要目的:求医。

2011年,前勇士球星皮特鲁斯来到少林寺疗伤,一位大师用一指禅点穴和少林正骨术,帮助皮特鲁斯进行身体恢复,“我的膝关节没有疼痛感了,大腿的肌肉也在恢复,我想我很快就可以训练了。”治疗后的皮特鲁斯相当满意。

随后拜访少林寺的大鲨鱼奥尼尔,还从少林寺方丈手中获赠“少林活络膏”,“少林活络膏”是少林医宗千年传承古方中最为重要的秘方之一,对风湿病、关节炎、腰腿疼、肩周炎、腰肌劳损有神奇的康复功能,对治疗奥尼尔腿部老伤,也有不小的帮助。

黑科技之三 冷冻疗法

最近几年,冷冻疗法逐渐在NBA中流行开来,这种新型的快速缓解疲劳的方式,受到了大批球员的追捧。

所谓冷冻疗法,指球员在充满液氮的冷冻室中花费两到三分钟,来进行低温治疗,冷冻室温度被设定在-100摄氏度以下。球员们必须穿防护服(厚手套、袜子和凉鞋),以保证手指和脚趾安全。冷冻疗法最早由太阳队医疗组引入,随后开

始在联盟中广泛推广,将身体暴露在极寒中,能够减少运动员身上的疼痛、肿胀,并且消除炎症,通过血管扩张来分散热量,1次冷冻疗法的效果要胜过10次冰桶恢复。

对于如此低温环境,人会不会被冻僵,科学家也给出过解释:当液体接触到的物体温度高于液体自身沸点时,物体表面会形成蒸气层,由于液氮与人的温度差异巨大,从而能够使人的身体产生蒸气层,确保不会冻僵。

2011年季后赛期间,独行侠整个团队都使用了冷冻疗法,这项黑科技也成为球队最终登顶总冠军的秘密武器。眼下,詹姆斯、库里等联盟巨星,都已经把冷冻疗法作为了常规身体恢复的手段来使用,不过,相关机构也曾警告,冷冻疗法可能使人窒

息、造成冻伤和眼损伤,接受这种治疗,必须要小心。

黑科技之四 气功

今年CBA总决赛期间,广厦男篮在帮助自己的队员身体恢复过程中,使用了气功疗法,又一次让人大开眼界。

半决赛期间,广厦队内线球员苏若禹,在同山东队的抢七当中伤到了右脚,错过了总决赛的第一场比赛。

高强度的比赛让詹姆斯不堪重负。新华社发

不过,在接受队医治疗后,苏若禹出战了总决赛的第二场和第三场的比赛。广厦队队医在接受采访中表示,苏若禹接受了治疗师的气功疗法。

“治疗师有超强的毅力和自律性,就是二十年如一日天天修炼。体内的纯阳之气聚集到一定程度后,他可以通过发功发出自己的纯阳之气,来把患者体内的浊气、病气驱除到体外,达到气血循环通畅,经络通畅。”

苏若禹在谈到治疗的感受时表示:“现在就是脚有点发烫,其他的没什么感觉。”

广厦队医的气功疗法在被报道后,网络上的评价褒贬不一,像拔罐一样,作为一种新型疗法,气功或许还需要更多的时间来接受检验。

黄河口(东营)国际马拉松赛开赛

女子赛会纪录再次被刷新

本报讯(记者 段学虎)中国万达·2018黄河口(东营)国际马拉松赛5日开赛,非洲选手包揽男女全程前三,其中埃塞俄比亚女选手莱特布罕·加布雷斯拉西亚成功卫冕,并打破其本人创造的赛会纪录。今年共有来自70个国家和地区的31976人报名参赛。

今年是黄河口(东营)国际马拉松赛第11次举行。5日上午7:30,随着发令枪响,3万多名参赛人员从东营市新世纪广场出发,开始了今年黄河口(东营)国际马拉松赛的比赛。经过两个多小时的角逐,来自非洲的选手分别从男女组别中脱颖而出,赢得比赛。

今年的黄河口(东营)国际马拉松赛,围绕“奔跑中国”系列赛之“美丽中国”这一主题,严格按照国际田联“金标赛事”标准和中国马拉松“金牌赛事”标准组织办赛。项目设马拉松、半程马拉松、迷你马拉松(5km)、1公里健身跑。共有来自70个国家和地区的31976人报名参赛,其中全程、半程马拉松人数13434人,迷你马拉松人数18542人。

东营市自2008年举办首届马拉松赛,今年是第十一届。黄河口(东营)国际马拉松赛被国家体育总局誉为“中国成长最快的马拉松赛事”,连续六年被评为中国马拉松“金牌赛事”,



马拉松赛吸引了大批马拉松爱好者参与。本报记者 段学虎 摄

连续两年被国际田联评为“金标赛事”,今年被纳入了中国田协和中央电视台体育频道联合

主办的“奔跑中国”系列赛事,被确定为中国田协“我要上奥运”马拉松系列赛事首站比赛。

齐鲁晚报
 (分类广告)电话:0531-85196204
 地址:济南市泺源大街2号大众传媒大厦东门
颈椎病 腰椎病 康复中心
招加盟 0531-82849088
 送设备 送产品 送技术 送装修
大学诚聘各地区招生代理
 年收入10万以上
 周老师电话: 18669933826
电子厂寻合作
 电子线圈外发加工, 适合家庭妇女, 需办小型加工厂!
 电话: 0537-4256555
无本生意, 诚邀从事教育工作者及教育辅导培训工作者的合作, 立付现金。15306442075同微信号