

让运动成为一种生活方式

新年伊始,朋友圈里“晒运动”成为时尚。或者登高、跑步、滑雪迎接2020,或者相约三五球友度过一个洒满汗水、收获健康和欢乐的假日。体育,越来越和人们的生活紧密相连。

从体育大国迈向体育强国,全民健身具有不可或缺的标杆价值。体育不仅是健儿们在赛场上为国争光,也是平常日子的一份“标配”。球场上、公园里、城市绿

道中,越来越多运动的身影,为生活带来更多滋味,也为社会带来更多生机活力。

富起来的日子伴随着人们对健康、对生活品质的更高需求,对家庭幸福和孩子成长的愈发重视,体育就像一把“金钥匙”,开启了通向美好生活的一扇门。

作为国家战略,全民健身不仅提升国民体质、生活品质,让人民群众有更多的获得感和

幸福感,还将激发出体育产业蕴含的巨大经济潜力,拉动产业消费,为经济转型升级贡献力量。从体育改革的角度审视,推动全民健身向更为均衡、更高质量发展,既是中国体育自身发展进步的必然诉求,也是竞技体育、群众体育和体育产业协调发展的不二之选。

近年来,随着全民健身事业步入发展快车道,大众对运动健

身的需求呈现个性化、多元化的趋势,一些制约发展的瓶颈问题也更为凸显。体育场地少、普惠性和市场化如何平衡、青少年参与的时间保障等,都需要以问题意识引领,推动全民健身迈上新的台阶。

“努力打造百姓身边健身组织和‘15分钟健身圈’。推进公共体育设施免费或低收费开放。”“完善全民健身公共服务体系、推

进全民健身智慧化发展”。2019年,随着相关政策不断出台,落实全民健身国家战略,助力健康中国建设有了更多抓手,增添了新的动力。

在民族复兴的伟大征程中,全民健身获得前所未有的重视和期望。让运动成为一种生活方式,改变从每个人做起,受益的将是中华民族的未来。

(来源:人民网)

跑完步不要马上坐下

跑步是一项对身体非常有益的有氧运动,但部分初跑者常因跑步后身体疲惫而立马坐下休息。这种行为是错误的,还有可能对身体造成一定伤害。

北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民说,人在跑步时,由于重力缘故会导致下肢充血,而要将下肢血液及时送回心脏,主要依靠下肢肌群的收缩和舒张,挤压血管使血液回流心脏。若跑步后马上坐下休息,会导致下肢肌群放松,失去挤压作用,使血液淤积于下肢,引发脑部暂时供血不足,出现面色苍白、嘴唇发紫等表现,严重时甚至会晕倒,这在医学上称为“重力休克”。

另外,跑步后立马坐下休息,可导致下肢肌肉充血,使下肢出现短暂性变粗,通常睡一觉后可得到改善。

总之,为了防止跑步后出现“重力休克”等不良后果,加快体内酸性产物的排解,需要注意以下事项:慢跑锻炼者,即将结束时需先放慢跑步速度,继续慢跑一会儿,同时做些舒展性动作并进行深呼吸,直到自己感到舒适为止。无论慢跑还是慢跑,都要做好跑后拉伸。如大腿拉伸:拉伸腿向后弯曲,脚底向上,同侧手握住脚踝,向臀部靠近,让大腿前侧有拉伸感;小腿拉伸:拉伸腿脚掌放于辅助物体上,以辅助物体为支点,脚尖尽量向上,脚跟落地,身体可以稍微前倾,感受小腿有拉伸感。拉伸动作至少做2组,每组约20秒。

(来源:生命时报)

运动也有“雷区”

有新闻报道,有一位网络上的瑜伽达人拍摄教学视频,展示超高难度的“倒立俯卧撑”。拍摄完几个小时后,她开始视物模糊、四肢无力、头痛。以为是老毛病颈椎间盘突出犯了,并未在意。但两天后症状不仅没有缓解,还发现自己两个瞳孔竟然变得大小不一,这才去医院。检查结果出来,如五雷轰顶——中风。

更令她难以接受的是,正是高难度的瑜伽动作“倒立俯卧撑”导致她右边的颈动脉撕裂,医学上称作颈动脉夹层,进而引发了中风。她怎么也想不到,瑜伽这么健康的运动竟然会引发中风,感觉自己的身体“背叛”了自己。

事实上,这种现象并不少见。根据研究报道,颈动脉夹层导致的脑缺血事件只占所有人群缺血性卒中(俗称中风)的2%,但在中青年缺血性卒中的占比却高达10%-25%,是导致中青年缺血性卒中的重要原因。这部分患者却往往由于缺乏脑血管病危险因素,并且对自己的身体状况迷之自信,很容易忽视自己的不适症状,以为“挺一挺”就过去了,结果错过了最佳救治时机。

作为供应到大脑的血液运输通道,颈动脉的管壁实际上是一种类似“三合板”的多层结构。管壁分三层,分别是:提供平滑内衬的内膜;具有相当强度、韧性和弹力的中膜;分布血管、淋巴管和神经的外膜。健康的动脉壁,三层膜之间亲密无间,天衣无缝。

当动脉内膜出现破损,高速、高压的血流穿过内膜冲击进入中膜,足以把具有一定厚度的中膜撕裂开,在中膜层与外膜层间冲击出另一个可容纳血流的腔隙。这种在原有动脉管腔之外形成了异常管腔结构(医学上称为假腔)的情况,就叫动脉夹层,发生在颈动脉就叫颈动脉夹层。这个假腔的远端可以有两种情况,一是有出口,这样血液除了能从原来的腔隙(真腔)正常流动,还能通过假腔最终和真腔的血流殊途同归进入大脑,这种情况算是不幸中之大幸。然而幸运儿毕竟是少数,多数是假腔没有出口,这就形成了“死胡同”,血流只进不出,使得假腔越来越宽,真正供应大脑的真腔却越来越窄,最终形成血管狭窄。此时,血流动力学发生改变,

导致脑组织灌注不足;同时,血液中的内皮细胞激活凝血系统,易形成血栓。因此,动脉至动脉栓塞是血管夹层导致缺血性卒中的最可能机制。上文提到的瑜伽达人就是这种情况。

引起动脉壁“强度”发生问题的内因有多种可能,主要包括:先天的动脉壁“豆腐渣工程”,其他疾病引起的动脉壁“劳损老化”,如动脉粥样硬化、糖尿病等。高血压是动脉夹层主要的致病外因,除此之外颈部受伤也是非常主要的诱因,如车祸、颈部过度旋转或伸展、滑冰、游泳、跳舞、瑜伽、分娩、抗重物、颈部的刮痧、按摩甚至打喷嚏,都有可能导意外发生。

看到这儿,大家一定非常担心:除了车祸,上面提到的很多都是我们日常做的事和动作,难不成大家都静止不动?其实大可不必过分担心,因为一套发育完好的血管一般不会在日常的活动中出现夹层,只要不让它受到过分的外力,一般不会发生夹层。就怕血压高冲击着,抽烟刺激着等,再加上诱因,那真是挑战血管壁的极限了。

值得一提的是,由于现在智能手机的普及,出现了很多低头族,颈部长期处于非自然状态,很容易造成颈部血管(包括颈动脉、椎动脉)的损伤。我们在临床中见到非常多这样的病例,甚至几岁的小孩就由于过度使用手机而导致颈动脉夹层。

颈动脉撕裂通常会引起头痛、眼痛、头皮痛、颈痛、眼睑下垂和瞳孔变小、身体一侧虚弱或麻木、耳鸣、吞咽困难等问题。当自己或家人发生上述不适症状,即刻呼叫救护车前往医院急诊就诊,接受基本检查、评估和支持治疗。只要及时进入卒中诊疗通道,规范抗血小板或抗凝治疗,大部分患者血管假腔都可恢复,并且都不会有明显后遗症,预后非常好。

再看那位瑜伽达人。经过治疗,她在中风一个月后又开始了瑜伽练习,但只是慢慢地做一些简单的动作,身体恢复情况不错。运动过度不可取,但也不要因噎废食,毕竟适量运动是人类保持健康、保持精力的重要方式。适量,是要因自己的身体耐受情况而定。你不背叛自己的身体,身体又怎会轻易背叛你?

(来源:光明日报)