

# 科学“动起来”，拥有一个元气满满的秋天

秋高气爽的季节,慢跑、骑行、打球等健身运动,能带来很好的健身锻炼效果,但运动不科学将导致损伤,不同年龄和身体情况的人应根据实际情况选择合适的锻炼方式。那么,怎样才能做到科学运动、强身健体、调节心情呢?秋季运动有哪些误区,需要注意哪些问题?一起来了解下↓↓↓

(来源:健康浙江)

01

## 常见的运动性损伤

- 01 软组织损伤如擦伤、挫裂伤、肌肉拉伤等;
- 02 关节韧带损伤如踝关节、肩关节扭伤等;
- 03 关节脱位;
- 04 骨折;
- 05 脑震荡。

其中,最常见的运动性损伤部位为踝关节、膝关节和手腕指关节。

02

## 运动性损伤发生的原因



### 01 运动负荷量过大

参加对抗性较强较激烈的运动,运动量过大,局部组织负荷过重,竞争激烈,冲撞机会多,容易导致受伤。

### 02 准备活动不到位

运动前进行适当拉伸等准备活动是十分必要的,这是有效调动运动者身体机能与神经中枢系统的必要前提。在运动前准备活动不到位的情况下,一旦开始剧烈运动,极易出现由于肌肉力量不足、弹性较差以及身体协调性弱等原因引发的运动性损伤。

### 03 身心状况欠佳

运动时部分人可能由于睡眠质量较差、感冒、身体损伤刚刚恢复等,身体机能处于较低的水平,在这样的状态下进行强度较大的体育活动,极易诱发运动性损伤。

### 04 其他

运动场地、设备、天气等因素。

03

## 运动性损伤的处理



一般按照RICE的原则给予处理。

- 1 Rest: 休息,患肢制动;
- 2 Ice: 冷敷,将毛巾包裹的冰袋环绕在受伤部位,一般每次冷敷20分钟,40分钟后可循环1次;
- 3 Compression: 受伤后用弹力绷带简单固定,但绷带不可过紧,以免影响肢体远端的血运;
- 4 Elevation: 抬高患肢,将患肢置于高于心脏的位置,有利于消除患肢肿胀、疼痛。

RICE可以有效缓解疼痛、软组织肿胀。受伤严重的要到医院进一步治疗。

05

## 运动性损伤的预防



### 01 提升自我保护意识

树立“健康第一、科学运动”的理念,学习运动性损伤的相关知识,强化专项技术动作练习,做到动作准确。

### 02 运动前做充分的准备活动

运动前做好准备活动,以身体些许发热、稍微出汗为基本标准。运动过程中也要注重对踝关节、膝盖等易损部位的保护,避免对某一部位进行长时间高强度的训练。

### 03 劳逸结合

保持充足的睡眠,劳逸结合,不带病带伤运动。

04

## 如何选择适合的运动方式



秋季天气舒爽,是开展各项户外运动的好时机,户外运动要根据自己的身体状况,选择适合自己的运动量和运动强度,防止过度运动。

年轻人喜欢球类运动,在运动中要避免过激对抗。老年人要选择一些动作舒缓,肌肉协调放松,全身得到活动的锻炼,比如太极拳、慢跑、广场舞等,强度循序渐进,忌活动量过大。

