

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。

04

如何选择适合的运动方式

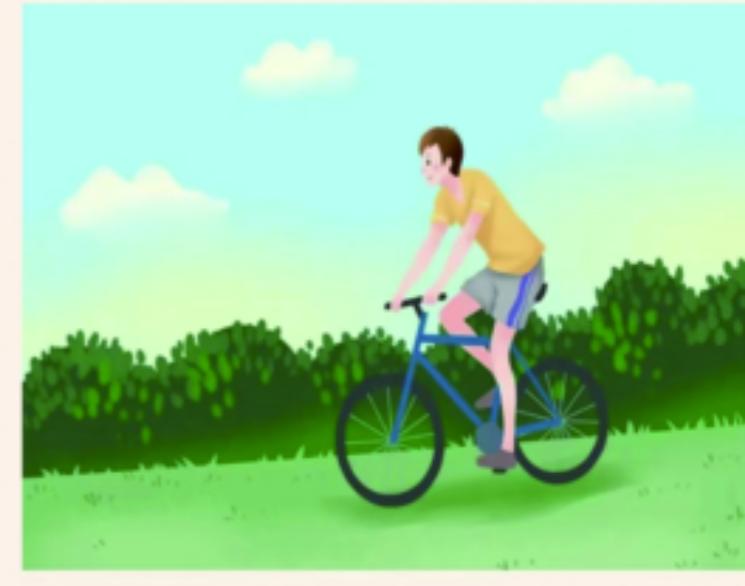


秋季天气舒爽，是开展各项户外运动的好时机，户外运动要根据自己的身体状况，选择适合自己的运动量和运动强度，防止过度运动。

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。

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。

