

# 科学跑步,避免训练伤

■周瑶光 白子玄

## 健康话题

跑步训练是军事体能训练的主要内容之一。中长跑不仅可以增强下肢和人体核心肌群的力量,帮助战友们提高长距离奔袭能力,还能有效改善心肺耐力、提高身体代谢和增强免疫力,对防治慢性疾病、提高生活质量有极大助益。但跑步训练不仅仅是“迈开腿”就可以,肩、肘、腕、膝、踝等关节都要相互配合。如果战友们进行跑步训练时,没有掌握正确的跑步方法、技术动作不到位或防护知识薄弱,较容易发生训练伤,从而影响训练效果。根据巡诊经历,笔者总结了一些战友们较为关注的问题进行解答,希望能帮助大家科学跑步,远离训练伤。

### 跑步会损伤膝盖吗

有的战友跑步后出现膝关节疼痛症状,就觉得跑步会损伤膝盖。其实,跑步后感觉膝关节疼痛,往往和训练强度有关。科学适量的跑步,对膝盖是有利的。跑步可以促进关节分泌滑液,增加关节软骨营养,有利于保持关节功能。此外,跑步还可以促进关节内的血液循环,锻炼膝关节周围肌肉,如股四头肌、股二头肌、腓肠肌、内收肌、小腿肌群等,从而增强膝关节的稳定性。但是如果跑步量过大,超出了身体的承受范围,就可能造成膝关节损伤。膝关节是人体最大的承重关节。跑步过程中,关节软骨和韧带反复摩擦,可能会导致膝关节损伤。一般来说,轻微损伤可以自行修复。但超量训练可能会让损伤叠加,进而引发严重训练伤。建议战友们进行跑步训练时,把握好训练强度,掌握正确的跑姿,不仅能避免出现膝关节疼痛症状,还能降低膝关节训练伤的发生率。

### 跑步后跟腱疼痛是怎么回事

跟腱在足跟上方约15厘米范围内,跟腱疼痛一般是运动过于频繁、过量发力,且运动后未及时进行拉伸和放松所致。若跑步后未及时进行拉伸和放松,小腿三角



姜 晨绘

肌始终处于紧张状态,跟腱长时间处于拉长状态,就会导致跟腱疼痛。如果已经出现跟腱疼痛症状,要减少跟腱的运动,如跑步或跳跃,同时辅以按摩、热敷等理疗方法。若采取上述措施后疼痛症状未缓解,且出现跟腱发红、发热等情况,可能是跟腱炎,应及时就医。

跟腱炎一般需要较长时间的恢复期。如果确诊为跟腱炎,应暂停跑步训练,每天拉伸小腿肌肉和跟腱,同时穿软底鞋,以缓解跟腱紧张状态,必要的情况下应遵医嘱服用抗炎药物。做好跑前热身和跑后小腿肌群的拉伸,可以有效预防跟腱炎发生。此外,战友们还可以通过提踵训练或抗阻训练,改善小腿肌肉的紧张状态,恢复跟腱柔韧度。

### 跑步时发生“岔气”怎么办

“岔气”又称急性胸肋痛,是在进行跑步、举重、跳跃等运动或搬运重物时,由于用力过度或不当导致的呼吸肌痉挛,通常会引起短暂性疼痛。热身活动不充分、运动中呼吸不规律、运动前大量喝水或进食等,都可能引起岔气。

发生岔气时,虽较为疼痛,但并没有什么危害,官兵不必过度紧张。如果

在跑步过程中发生岔气,可通过降低跑步速度、调整呼吸方式(将呼吸节奏与跑步频率配合起来,做到二步一呼一吸或三步一呼一吸;尽量加深呼吸深度,避免浅表呼吸)等方法缓解。此外,还可停下脚步,手部四指并拢,弓腰按压疼痛部位。吸气时手指按住疼痛处,呼气时用力加压,几个呼吸后,岔气情况会得到有效缓解。

### “排酸跑”有用吗

很多战友武装越野或长距离拉练后第2天,会出现明显的肌肉酸痛感。有的战友认为这种酸痛感主要是体内乳酸堆积引起的,便想通过跑步达到排出体内乳酸的作用,这也就是大家常说的“排酸跑”。实际上,无论运动时间多长,运动强度多大,运动时体内堆积的大部分乳酸,会在运动结束后一天内被清除。因此,乳酸堆积并不是武装越野或长距离拉练后第2天身体酸痛的主要原因,此时再进行高强度的跑步训练反而会适得其反。

高强度运动后第2天出现肌肉酸痛症状,也叫延迟性肌肉酸痛。高强度的运动量会刺激肌肉,使肌肉产生细微波

伤。肌肉在修复过程中会引发炎症反应,进而出现肌肉酸痛症状。对局部肌肉进行热敷,可以促进血液循环、提高新陈代谢,缓解延迟性肌肉酸痛症状。此外,配合伸展运动或拍打按摩,也能加速消除延迟性肌肉酸痛。

### 跑前热身还是拉伸

热身和拉伸是训练过程中的两个环节,正确的顺序是跑前热身、跑后拉伸。跑前充分热身可以激活身体肌肉和关节部位,减少肌肉、韧带、肌腱等软组织的黏滞性,加大其弹性及伸展性,促使关节滑液分泌滑液,从而保持关节软骨润滑,规避关节损伤。热身不足可能导致肌肉拉伤、抽筋和关节扭伤等运动损伤。拉伸一般是利用自身体重或器械,使身体保持一定的伸展位。跑后拉伸可以牵拉肌肉纤维、提高肌肉柔韧性,对跑后肌肉的放松和恢复有积极作用。

### 跑步后可以立即进食吗

不少战友对跑步后的饮食十分在意,有的战友认为跑步后应立即进食,以补充能量消耗;有的战友认为跑步后进食会导致体重增加。实际上,跑后45分钟内是进食的黄金时间,最理想的食物是碳水化合物和蛋白质。在此期间进食,能量不会被当成脂肪储存起来,而是为身体提供充足的碳水化合物和蛋白质,用来加速合成代谢,促进肌肉修复。如果跑步后过了很长时间才进食,在能量不足的情况下,体内储存的糖原会被分解来补充能量缺口。当能量缺口被填满时,摄入的食物更容易变为脂肪储存下来,长期如此会导致体重增加。是否进食还要根据自身情况决定。运动期间,血液主要流向四肢,以满足四肢肌肉的需求,消化道的血液供应相对较少。如果跑步后肠胃有明显不适,如反胃、恶心等,建议等待一段时间再进食。跑步看似简单,对运动环境和装备要求不高,但也可能因一些潜在风险导致训练伤发生。因此,战友们要掌握跑步的相关知识和正确的跑步方法,科学训练,健康跑步。

# 健康入伏 安然度夏

■陈明骏 全战旗

2024年7月15日将正式开启三伏天。三伏指初伏、中伏和末伏,约在7月中旬到8月中旬这一时段。三伏天是一年中最热且又潮湿、闷热的时段。俗话说:“夏养三伏,冬补三九。”中医认为,三伏天人阳气外散,毛孔开泄,会通过出汗应对暑热。如果过度贪凉使寒邪入侵,或体内寒湿积聚,会导致阳气受损,引发中暑、肠胃不适等病症。因此,三伏之时养护阳气,不仅可以增强人体抵抗力,预防疾病,还可以使一些因阳气不足而在冬季发病的慢性病得以好转。在此,推荐一些中医调理方法,帮助大家在三伏天有效防暑,安然度夏。

**中药茶饮。**中药茶饮一般是通过冲泡多种药食两用的中药材,起到调理体质和预防疾病的作用,具有简便、有效的特点。三伏天酷热难耐,人体易受暑热和暑湿侵扰,出现中暑、肠胃不适等情况。以下3个中药茶饮的方剂,可以帮助机体在高温条件下保持较好状态。选择中药茶饮时,最好咨询专业中医,以确保所选药材符合个人体质。

**益气养阴方。**若三伏天有多汗、疲乏、倦怠等表现,可应用益气养阴方。取西洋参6克、麦冬10克、甘草6克,煎煮15分钟即可饮用。

**化湿解暑方。**若三伏天常感头昏、肌肉酸胀、精神不振,可应用化湿解暑方。取香薷、荷叶、陈皮各10克,辅以适量姜、枣,煎煮15分钟后饮用。

**理气开胃方。**若出现食欲不振、消化不良、腹胀等表现,可应用理气开胃方。取陈皮、山楂、乌梅各10克,辅以适量冰糖,煎煮15分钟后饮用。

**中药配膳。**中药配膳既保留了药材的功效,又赋予了食物独特的口感。需要注意的是,不同体质人群在饮食上都有不同的禁忌,应根据个人情况合理选择。在此,为大家介绍3款中药药膳。

**羊肉汤。**入伏前2~3日,取适量羊肉,搭配山药、陈皮、生姜熬汤,可健脾益气,有效预防夏季腹泻、困倦不适及乏力疲劳等症。

**绿豆汤。**取适量绿豆、红豆,加入百合、莲子各10克和适量冰糖,熬煮成汤,可以起到祛湿健脾的作用。若长时间在室外工作,体力消耗大且胃口不佳,可喝些绿豆汤,有较好的解暑效果。

**生姜红糖水。**在初伏、中伏、末伏当天,用生姜、炙甘草各6克,红糖、陈皮、红枣各10克,熬煮成汤,可以起到温阳健脾的作用。体质阴寒的人群(畏寒乏力、腰膝酸软及容易腹泻、痛经的人群),可适量饮用生姜红糖水。

**艾灸。**艾灸可以起到温经散寒、温阳补气的作用。若三伏天因过度贪凉或贪食冷饮出现受凉感冒、精神不振、畏寒怕冷等症,可通过艾灸的方式缓解。在午后时分,将艾灸盒置于腹部肚脐周围、腰背脊柱两侧,艾灸15~20分

钟,有助于激发体内阳气,提升机体活力。进行艾灸时,要注意用火安全,控制艾灸时间,避免烫伤或出现皮疹。若条件受限,可用热敷艾灸贴,贴敷于腹部、腰背或关节疼痛处,亦有温阳补气之效。注意皮肤过敏者要慎用,贴敷时间不宜过长,以免引发皮肤疱疹。

**三伏贴。**三伏贴即在三伏天时,将药物制作成的贴敷膏,贴于人体特定穴位,从而达到防病治病的目的。中医认为,三伏天人自然界阳气最为充沛,但人体阳气易耗散。此时,阳虚体质的人群更易受到外界寒邪和湿邪的侵袭,导致身体出现各种不适症状。在三伏天贴敷三伏贴,不仅可以顺应时令变化调养气血,还能强健体质、抵御阴暑和寒湿侵袭。建议阳虚体质的人在头伏、中伏、末伏当天,前往医院贴三伏贴。门诊医师会根据个人体质或具体病症,选择合适的穴位和贴敷剂进行贴敷。需要注意的是,贴敷穴位需在专业医生指导下进行,以确保安全与疗效;咳血者、孕妇及过敏体质者应禁用三伏贴。

三伏天除了可以采用上述中医药方法调理身体、预防疾病,还要注意以下生活细节:避免空调、电扇直吹头部、腹部;少食冷饮,防止增加体内湿气;保证充足睡眠,增强免疫力。

## 漫说健康

# 蛇咬伤的救治技巧

■晋蒙 茅文宽

野外驻训期间,官兵经常深入山地丛林,被蛇咬伤的风险较大。被毒蛇咬伤后,若不及时救治,可能导致残废,甚至危及生命。因此,掌握一定的蛇咬伤救治技巧十分重要。

一旦被蛇咬伤,不要紧张,应尽量记住蛇的样貌特征,为医生治疗提供线索。如果不能确定蛇是否有毒,应按毒蛇咬伤进行急救处理。毒蛇咬伤的急救处理主要包括以下几个步骤。

**立刻制动。**若官兵不慎被毒蛇咬伤,要保持冷静,立即呼救,不要惊慌、奔跑,以减少毒素的吸收和扩散。同时,去除手表、较紧的衣袖、鞋子等物品,防止因肢体肿胀难以脱除。

**包扎清洗。**等待救护的过程中,要对肢体进行包扎,防止毒液扩散。包扎

肢体时,应在伤口近心端5~10厘米处用止血带、普通绑带等进行绑扎,必要时也可用鞋带捆绑。使用绑带时注意松紧适度,建议每隔20~30分钟放松1~2分钟,避免造成组织坏死。清洗伤口时,可用大量清水、生理盐水或肥皂水直接清洗,以减少蛇毒的吸收。待伤口冲洗干净后,可用无菌纱布、敷料等,对伤口进行包扎,防止伤口暴露,导致细菌感染。

**服用蛇药。**被蛇咬伤后可服用季德胜蛇药片,也可将4~5片药片捣碎研成粉末,和水调成糊状,涂于伤口周围肿胀明显处。

**及时送医。**若不慎被蛇咬伤,应及时将伤员送到有救治条件的医疗点,继续采取综合措施,如彻底清创、内服及外敷有效药物、注射抗蛇毒血清等。



立刻制动



包扎清洗



服用蛇药



及时送医

## 健康小贴士

官兵夏季进行高强度训练后,往往会大量出汗。汗液的排出是机体水液代谢的途径之一。出汗有散热、保持体温稳定的作用。但如果大量出汗后不注意,可能导致发热、头痛等不适症状。东部战区总医院健康医学科金涛医生提醒广大官兵,大量出汗后要注意以下事项。

**用干毛巾或温热毛巾擦汗。**擦汗时最好用干毛巾或温热毛巾擦汗,不要用冷毛巾擦汗。官兵进行高强度训练后,体温上升,体表毛细血管扩张。如果用冷毛巾擦汗,皮肤受冷刺激,毛细血管收缩,体表温度迅速降低,可能会影响散热,甚至引发感冒。

**出汗后不要马上洗澡。**训练结束后不要立即洗澡,可先休息一段时间,等身

体疲劳感减轻、不再流汗时,再去洗澡。洗澡时,水温控制在40摄氏度左右,不要过热或过凉。因为高强度训练过程中,为确保肌肉获得足够的能量和氧气供给,体会自动调节,使血液向肌肉组织集中;训练结束后,在肌肉积聚的血液会返回到其他器官。如果训练结束后立即洗热水澡,会使人体皮肤血管持续扩张,影响心脏及大脑供血,洗澡时就会出现头晕眼花、全身无力的情况。如果训练结束后立即洗冷水澡,会使体温骤

# 大量出汗后的注意事项

■汪卫东

降,皮肤毛孔收缩,可能导致体温调节功能失调。而且,毛细血管突然收缩变细,大量血液回流心脏,还会增加心脏负担,引发心慌、气短等症状。

**出汗后及时补水补盐。**官兵在高强度训练后,汗液流失严重,钠、氯、钾、钙等电解质也会随之流失。如果不及及时补充,可能导致电解质紊乱,造成生理功能和能量代谢障碍。因此,运动前后要注意补水补盐。建议战友们运动前半小时内饮用500毫升左右的温水;

运动中每15~20分钟补水1次,每次100~150毫升;运动结束后要注意补盐,可以饮用浓度为1%的淡盐水或口服补液盐。需要注意的是,大汗淋漓之后不要喝冰水。剧烈运动后喝冰镇饮料,不仅会给肠胃带来强烈刺激,造成肠胃功能紊乱,还会增加心脏和肾脏的负担,引发身体的不良反应。建议战友们训练期间饮用温水。

官兵夏季训练强度大,出汗量多,一定要注意上述细节,防止影响身体健康。



孙晨旭摄