## 专家建言运动健康

# 运动需要倾听身体的声音

本报记者 彭训文

随着全民健身和健康中国战略的逐步深入开展，中国各地民众开始喜欢运动，很多人每周有几天在健身房里挥汗，或者每天会跑上几公里、每天“暴走”1万步。但是很多运动达人并未意识到，盲目运动也可能对身体造成伤害。

如何在运动时免受损伤？健康中国战略如何做到体医结合？听听专家怎么说。

9月5日，第十四届中国国际山地户外运动公开赛在重庆市武隆县举行。图为队员在排位赛比赛中。 新华社记者 陈 诚摄

### 运动缘何受伤多

今年35岁的贵阳市民王先生是个业余马拉松爱好者，不过现在他只能拄着拐杖走路。原来，为了参加马拉松赛并取得好成绩，他一个月前开始每天风雨无阻跑步15公里。锻炼了10来天后，他的右脚前脚掌开始疼痛，医生怀疑是慢性疲劳性骨折，建议他休养几天。可王先生坚持锻炼，前些天一次锻炼时，他突然感觉右脚前脚掌疼痛难忍，X光片检查显示，他的右足第二跖骨骨折。

一次普通的跑步，怎么会骨折呢？“医生说，我这种情况叫疲劳性骨折，是超负荷超长时间跑步、跑步姿势不正确、地面太硬或跑步鞋减震性能低等造成的。”王先生说。

近年来，一些人在健身锻炼中，对运动医学及运动恢复认知不足，造成运动损伤时常发生，甚至有人在跑马拉松时猝死。

“运动需要倾听身体的声音，不然身体反而会受损。”北京体育大学运动康复系副教授黄鹏在接受本报记者采访时表示，盲目选择健身方式、胡乱健身往往适得其反。他建议，人们健身前首先是观察自己是否能胜任想进行的这项运动。有经验的运动员和跑步爱好者都会根据自己的身体功能情况，循序渐进地完成运动。其次，进行各种运动都要伴随循序渐进的刻苦训练和安全防护为主的医务监督。“这两点是必不可少的。”

### 运动更需要恢复

“从运动医学角度来看，运动量并非越大越好。过量运动的结果，易使机体免疫功能受损。”国家体育总局体育运动研究所运动创伤科主任李方祥说，就走路和跑步而言，速度过快和强度过大，极易发生运动伤害，严重者可影响运动功能恢复，甚至带来永久性残疾。即使损伤较轻，也有可能迁延不愈，形成慢性损伤。“我在公园中经常能看见，一些中老年人用力旋转脖子、膝盖等部位的运动方式，这都是不科学的。”

黄鹏表示，运动康复专业人士应该对健身爱好者进行科学指导。最重要的是要进行体格检查，排除不适合进行的运动，“例如，有慢性病的适宜进行慢跑快走的有氧运动，不适合激烈对抗的比赛和爆发力为主的运动锻炼”。其次，运动前要对容易损伤的关节和肌肉进行防护。在跑步、爬山、蹬车之前，可以带上髌骨带保护髌骨，对下肢受过伤的肌肉关节进行贴扎或者佩带护具。

“在运动结束后，千万不要马上停止，需要进行合理的恢复。”黄鹏说，一般来说，锻炼后肌肉需要大约24至48小时进行修复和重建，如果恢复不充分，将会引起组织分解。适当的整理活动和拉伸可以减少肌肉酸痛的程度，促进疲劳的恢复，保证健身锻炼的持续性。“例如可以慢走几分钟，活动一下关节，再对疲劳的重点肌肉进行静态拉伸。”

此外，更广泛的运动康复还包括了处理运动中呼吸心跳骤停、运动损伤后的康复训练、不良运动姿势的矫正、开具运动处方以及各种康复技术和治疗方法。“这些都需要体育指导员具备更多的医学知识。”黄鹏说。

### 体医结合促健康

在最近几年的每次两会上，全国政协委员、原国家体育总局体育医院院长李国平都会带来呼吁“体医结合”的提案。就在去年，他的一项倡议得到了落实——在2015年，“运动防护师”这一新兴行业被正式编入《中华人民共和国职业分类大典》。在全民健身活动中，从事运动损伤预防、评估、急救、治疗、康复的运动防护师已经越来越多。

在黄鹏看来，更新人们的健身观念更为重要。“现在很多人还缺乏对体育的重视，宁可花钱去买忽悠得天花乱坠的保健品，也不愿意投身到科学健身运动当中去。虽然医生在对慢性病患者治疗的同时，已经开始推广运动疗法和健身锻炼，但是并未受到患者的积极配合。”

目前，在深圳等地，为鼓励人们参与健身锻炼，一些健身场收费和医保卡关联起来，一些医院则开起了“运动处方”，把防病关口前移，从预防疾病开始改变人们的生活习惯。

黄鹏表示，要真正做到体医结合，需要动员更多的专业、行业、专家进入到这个领域来。“仅仅停留在体育行业是不够的，我们需要联合医药卫生、教育等领域的人士来推动全民健身运动，最终落实到健康中国的愿景上来。”

**链接**

### 专家：每天健步走6000步比较合适

**据新华社电**（记者**帅才**）专家指出，过度运动成为诱发关节炎的重要因素。

湖南省人民医院骨科医学中心关节外科与运动医学科主任王靖副主任医师介绍，40岁以上的人群是患骨关节炎的重点人群，骨关节炎是中老年人的常见疾病，患病率随年龄增长而增加。

专家指出，当前，骨关节炎的发病有年轻化的趋势，跟当前生活快节奏和过度运动有一定的关系。王靖认为，首先要有关节保护的意识，避免经常上下楼、爬山等过度活动，中年人应注意下蹲会增加膝关节的压力，对已经受累的关节应加以保护，降低关节负荷，减轻体重，避免长时间负重和不良的姿势。

专家提醒，过量走路会加重关节的负担，使原有的轻微损伤加重；过量走路或上下坡还会加重髌骨关节的压力，髌骨软骨在长时间摩擦之后容易出现问题。持续过量的运动，会引起关节疼痛，严重的可能会引起关节炎、足底筋膜炎、跟腱炎、神经瘤骨膜炎、髋关节滑膜囊炎等。

专家建议，中老年人可以选择对关节冲击小的运动，如游泳、散步、慢跑、骑脚踏车、仰卧直腿抬高等。对于普通人群来说，每天健步走6000步左右比较合适。

## 天气晴朗正是健身好时节

汪灵犀

上周末的北京，天气格外美丽。多日的雾霾一扫而光，蓝天、白云、阳光、红叶重新回到人们的视线中。大伙儿也忙着动起来，老年人到公园里晨练，大妈们在社区跳广场舞，足球少年相约踢球，跑友们的足迹遍布西山丛林……这些真真切切发生在笔者身边的日常生活场景，折射出的是民众对于健康的重视和追求。无论男女老少，都不愿辜负这金秋时光，以运动收获健康的理念日益深入人心。

随着我国国民经济的快速发展、全民生活方式变化和人口老龄化的加剧，保障民众健康的现有模式正面临着新问题新挑战。慢性病高发、运动不足等已经取代了传染病，成为危害国内民众健康的严重问题。这些问题单纯依靠医疗卫生保障已经不能得到很好解决，需要从生活方式入手进行干预。

国家体育总局局长刘鹏曾援引过一个统计：在运动健身中多投入1元钱，就可以在医疗中减少7至8元的投入。国外也有类似的研究结果：政府投入1美元修建健身步道，其效果相当于2.94美元医疗投入；1美元的体育活动投入相当于10美元疾病预防投入、100美元疾病治疗投入。因此，加大体育锻炼，促进民众运动健康，成为推进健康中国建设过程中的一个重要方面。

从今年开始，全民健身上升为国家战略，被广泛宣传和推广，因此，通过运动收获健康的理念也被越来越多人所认可。国家体育总局去年底公布了一项全民健身活动调查结果，2014年我国城乡居民中有33.9%（含在校学生）经常参加体育锻炼，比2007年增加了5.7个百分点，在20岁及以上人群中，93.8%的人认为体育锻炼重要。人们的健身意识开始觉醒。

在全民运动健身的热潮袭卷下，政府部门也开始积极探索，为群众解决“去哪儿健身”“健身的钱从哪儿来”等问题。比如，上海市至2015年底共建成社区健身苑点9905个、社区公共运动场390处、农民体育健身工程1033个，基本实现了社区体育健身设施全覆盖；江苏省的苏州、南通、连云港、常州等地市用部分医保资金支付体育健身活动，“健身经费”问题不再成为困扰。我们期待更多的地方政府积极作为，让更多民众享受到运动健康的福利。

“没有全民健康就没有全面小康”，健康不仅仅是不得病，也不仅仅是疾病能够得到治愈，更重要的是创造健康的生命状态，提高生命质量，使整个社会围绕生命健康创造健康和谐的社会价值。运动健康的意义，远远超越简单的强身健体，而是反映出一个时代的变化——“东亚病夫”已远去，“健康中国”大版图正在形成。

七彩絮语

# 健康运动 国外这么玩

本报记者 刘 峣

### 美国 社区体育方便全民

八月二十日，在美国纽约曼哈顿，人们在街道上自由骑行。 新华社发

作为体育强国，美国的群众体育催生出庞大的体育人口。其中，社区体育发挥着重要作用。

美国是全世界社区组织最完善的国家之一。社区中心往往与公园相结合，拥有健身路径、自行车和跑步专用道等，方便居民在家门口运动。

政府出钱管理，做好公园与社区中心场地设施的开发维护管理。而各种体育活动和课程的组织规划及指导工作，则由政府与地方体育协会和俱乐部等社会团体协作完成。

过去20年间，美国各种体育相关的课程形式多样。除了社区中心，学校和社会上的俱乐部等也有极为丰富的场地和课程。数据显示，在5—18岁的年龄段，每年全美有3500万名孩子会通过学校、社区、俱乐部参与到有组织的体育运动中去。

另一项以美国五大城市中老年体育锻炼者为基础的调查发现，85%的人在过去一年里曾到本地公园或社区中心进行锻炼，而每10人中有4人每周会去使用公园或社区中心的休闲体育设施至少一次。

### 日本 老年健康全面改善

日本体育厅近日公布了2015年度体力和运动能力调查结果显示，老年人的身体力量和运动能力不断提升。75—79岁年龄段男女总分创下1998年度采用现行调查方法以来的新高。另一方面，与30年前相比，15—39岁年龄段女性有运动习惯者的比例大幅下降，30多岁女性的体能也呈下降趋势。

数据显示，45岁以上各年龄段男女中，有运动习惯的比例均超过了1985年度。比例大致与年龄段成正比上升，老年人的健康意识不断提高。在握力和仰卧起坐等满分为60分的测试中，均创下新高。

为了让老年人健康地生活，争取实现自然死亡的目标，日本各个地方政府都提出了相应措施。例如，长野县专门聘请专业教练为老年人打造了健康长寿操，同时鼓励老人采用更健康的饮食方式。这些健康改善计划让长野县高龄老人的医疗费用连续18年来保持全日本最低纪录，脑溢血的死亡率也在12年间减少了一半。

### 欧盟 终身健身日益普及

在欧洲很多国家，体育场地设施遍布城乡各地。

例如瑞典，几乎每个社区都配有体育活动场所，室外场地也基本免费向公众开放；德国拥有体育设施共计约23万处，其中运动场约6.6万个，室内体育馆约3.6万个。

体育俱乐部是群众体育的最佳载体。在德国，有近10万家体育俱乐部，会员达到约2700万，约占德国总人口的1/3。

除体育俱乐部之外，德国还有众多大众体育活动形式，例如学校体育活动、教区体育活动等。

此外，终身体育思想也日益被欧洲国家民众接受。德国从几岁孩子到六七十岁老人，都可以是体育俱乐部会员；英国卫生部制订了针对5岁以下和65岁以上人群的健身指导方针，进一步推动健身终身化。

### 俄罗斯 民间赛事广受欢迎

一月九日，莫斯科市民骑单轮自行车参加游行。 新华社发

俄罗斯民众非常喜欢从事体育运动，俄罗斯的孩子从懂事起就经常在父母带领下去赛场观看比赛，学校里除了常规体育课程外，还提供有氧健身运动——舍宾、绳操、健身球柔韧训练、跆拳道、柔道、中国武术等选修课，很多学校每周安排4次体育课。

民间赛事在俄罗斯很受欢迎。例如从1903年开始举办的全民越野长跑赛和每年一次的冬季全民滑雪越野赛，从12岁到70岁的选手都能参加。而在农村地区，每年夏季和冬季都会举行“乡村运动会”。

俄罗斯的体育运动设施也非常健全。据统计，目前俄罗斯1500多个城镇拥有400米跑道的标准体育场2600多个、游泳池3700多处、小型室外运动场12万多块。约有2260万人通过参加各类体育团体进行锻炼，其中女性人数超过800万人。体育人口众多也带来了体育用品的风靡，就连一些相对偏远的近郊区也有专业体育用品商店。