

天气转暖,运动减肥健身的人越来越多,不过,可别因运动过量伤身

运动是好事儿,但多多可不见得益善

□记者 王若馨 实习生 张琦 通讯员 艾金宝

天气转暖,无论是在室外跑步还是在健身房锻炼的人都多了起来,但市民潘女士近日因运动过量导致出虚汗、膝关节疼,连胃口都没了。

什么是运动过量?如何判断自己是否运动过量?我们为您准备了一份测试题,做完您就知道了。

事件 爱美女士为减肥运动过量

今年28岁的潘女士,体形瘦削、十分爱美。春节过后,站上电子秤的她发现自己重了5斤,“天气越来越暖和,脱去冬衣,一点儿肉都藏不住”。她下定决心减肥,给自己制订了一周4次的健身计划,计划中包括跑步、健美操等训练。为了鼓励自己坚持下去,她把女明星的瘦身照片设为自己的手机屏幕。

计划总是赶不上变化。刚运动了没两次,潘女士就感觉自己的身体有些“不对劲儿”。“出虚汗,膝关节有些疼,连胃口都没了。”潘女士说,她怀疑自己生病了,赶忙去看医生,却被告知,这是运动过量导致的。

她疑惑不解,运动不是好事儿吗?怎么运动多了还有坏处呢?

专家 运动过量有这些损害

什么是运动过量?洛阳市第一人民医院神经内科主任邢付强说,运动本是有益健康的,但运动量并非越大越好,过度运动可使机体免疫功能受到损害,影响健康。

运动过量会给人体带来哪些损害呢?

●邢付强总结了四条:

可能导致关节损伤。比如长时间跑步、暴走,就容易导致膝关节磨损

可能造成免疫系统损伤。长时间运动会使身体各个部位处于紧张状态,导致身体的免疫系统受损紊乱,当遇到病菌、病毒侵袭时便容易罹患感冒、肺炎、胃肠道感染性疾病

可能导致心肺损害。运动过量会增大呼吸量、加快血液流动,这就加大了身体对心、肺的需求,对那些心肺受损、心肺功能不全的人来说,剧烈运动后还可能猝死

运动过量还是横纹肌溶解综合征的诱因

自测题 您是否运动过量了?

针对潘女士疑惑自己没怎么出汗就运动过量的问题,邢付强说,判断是不是运动过量,不是看出了多少汗。有很多指标可以帮你判断:一个是看脉搏,普通人运动后脉搏每分钟为140次-160次,这时候,再运动10分钟-15分钟就差不多了。

还有一个就是按照一些运动过量后的身体反映来“对号入座”。根据网上的资料和邢付强的回复,《洛阳晚报》记者整理出9个标准,您可以来自测一下,看自己是否有运动过量的表现:

- 在运动量较少的情况下,依旧感到疲劳
 - 对运动缺乏热情,食欲下降甚至运动时感觉恶心
 - 同样的运动量后,身体感觉很虚,恢复的时间更长,效果也不理想
 - 运动后睡眠质量反而变差,易醒甚至失眠
 - 整天精神萎靡,工作和运动效率低下
 - 身体平衡感下降,伴随肌肉弹性减小
 - 性欲明显下降
 - 静息心率和运动心率都有明显升高
 - 近一段时间关节等身体部位出现疼痛或突然受伤
- 如果运动一段时间后,出现以上其中一项症状,就要引起警惕;出现两项及以上症状,可能就是运动过量。

延伸 适当运动,切忌运动成瘾

邢付强提醒,如今重视健身运动的人越来越多,但运动应当有度,切忌运动成瘾。什么是运动成瘾?他给我们举了个例子,如果一个健身爱好者每天都要长跑或暴走,风雨无阻,哪怕感冒不适仍旧坚持运动,并且运动时间逐渐拉长,这很有可能就是运动成瘾了。

“运动成瘾症往往是人对某些有规律的运动产生了生理及心理上的依赖。”邢付强说,运动成瘾的表现有:运动形式单一;把锻炼放在优先于其他事务的突出地位;不断

增大运动量;一旦有规律的运动停止,就会出现身心状态的紊乱现象。“正常人的运动要求是每周两次,每次一小时的有氧运动,运动成瘾会加重上述运动过量带来的四种损害。”邢付强说。

邢付强建议,有运动成瘾倾向的健身爱好者,应当适当增加运动形式及运动项目,选择有竞争性的运动项目,参加团体活动,多培养其他兴趣爱好,以转移注意力。



绘制 翔宇

每天看着饭菜叹气 生活过得没有滋味

市民李女士感冒后丧失味觉和嗅觉,多方求医无果,她想通过本报求助

□记者 徐翔

“现在吃不香睡不好,很苦恼。”自两个多月前得了感冒,市民李女士便逐渐失去了嗅觉和味觉,春节过得真是无滋无味。更让李女士头疼的是,她跑了很多家医院,做了许多检查,却始终无法查出病因。昨日,李女士拨打本报热线66778866,希望通过本报寻医问药。

李女士今年55岁,是一名退休职工。去年12月中旬,她先是嗓子疼,紧接着鼻子开始不通气,到后来鼻子逐渐闻不到气味,吃东西也感觉不到酸甜苦辣咸。

“我身体还不错,想着只是感冒,吃

点儿药就行了。”李女士说,她服用了一周的SMZ(磺胺甲恶唑)和清开灵胶囊却没效果,就赶紧到医院看病。

一开始,医生怀疑李女士得了鼻窦炎,但拍片结果显示,她鼻腔比较正常。接下来,李女士化验了血,做了脑部CT,也没有发现异常。最后,医生判断这可能是病毒性感冒引起的,让李女士输了三天液。“三天后没有一点儿效果,接着肌肉注射调和神经的药。”李女士的丈夫孙先生说,注射了10天后,李女士的病情仍没有缓解。

为了早点查出病因,李女士在其丈夫的陪伴下来到我市多家知名医院看

病,所有能做的检查都做了,花了快4000元,依旧没能查出病因。这种情况,大夫们也不敢轻易给李女士用药。过年期间,看着别人品尝美味自己却食之无味,李女士特别苦恼。

“如果鼻腔组织和脑神经等没有器质性病变的话,就可能是病毒引起的。”昨日,记者从市妇女儿童医疗保健中心耳鼻喉科主任胡书君处了解到,她之前接触过此类病人,这种症状是由于病毒引起的,患者服用抗病毒药后嗅觉和味觉便可恢复正常。不过这还需要进一步确认,她可以先为李女士提供咨询。

同时,李女士和其丈夫想通过本报寻求大家的帮助,如果您有和李女士相同的遭遇或者知道哪里能治疗这种病,请拨打本报热线66778866。

(豫)医广[2015]第10-29-525号

洛阳阳光男科医院

男科专线 0379-63156789

院址:洛阳市九都路与解放路口西南角