



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
骨科一康复中心康复治疗师
张鸿悦

运动过后浑身酸痛怎么回事?

肌肉酸痛问题在生活中很常见，这通常是生理性引起的疼痛感。正常情况下，运动产生的乳酸能够被自然代谢。当运动量过大，运动强度超出临界值时，就会出现血液中乳酸堆积问题。局部肌肉分泌出大量乳酸，这样就造成了肌肉酸痛的感觉。

比如在举哑铃或跑步时，总是有肌肉酸痛的感觉，直到运动结束之后才会消失，这种情况在临床上被称为“急性肌肉酸痛”，是高强度运动后的常见反应。而延迟性肌肉酸痛(DOMS)是指机体从事大运动量，特别是开始一项新运动、运动项目改变或运动强度突然增加后一段时间内出现的肌肉酸痛现象。不同于肌肉拉伤、扭伤等急剧性疼痛，延迟性肌肉酸痛开始于肌肉远端，而后扩散至整块肌肉，一般在安静状态时不会有疼痛感，只有当肌肉进行收缩、被牵张等机械刺激时，才会诱发产生疼痛的感觉。延迟性肌肉酸痛一般出现在运动后12-24小时，24-48小时后达高峰，3-7天可自行缓解并消失。

运动后肌肉酸痛如何缓解?

多休息 休息是被证实缓解肌肉酸痛的有效方法。保证充足的休息可以消除疲劳、促进血液循环，加速代谢、消除肌肉酸痛。

营养补充 合理的营养补充能加速恢复过程和减轻肌肉酸痛。不仅要保证蛋白质的摄入，碳水化合物和水分的补充也不可忽视。同时要注意水、盐等物质的补充，能延缓疲劳的产生，预防肌肉酸痛。

拉伸 训练前的热身及训练

“腰间的肥肉咋咋掉，人鱼线马甲线我都要!”即使你不是个热爱健身的人，这段时间应该也被这个魔音洗脑过，几乎每天都有数以百万计的“刘畊宏男孩、女孩”，跟着他一起运动打卡、挥汗如雨。但是对于平日里习惯了久坐不动，缺乏锻炼的人群来说，很多人运动后出现了持续性的肌肉酸痛，上下楼梯都费劲。首都医科大学附属北京康复医院骨科一康复中心康复治疗师张鸿悦提醒，居家锻炼要量力而行，强度和力度都要循序渐进，避免延迟性肌肉酸痛找上门。

这些健身误区 你踩雷了吗?

□本报记者 陈曦



后的拉伸必不可少，不仅能提高肌肉的伸展性和弹性，减少肌肉酸痛的程度，降低运动损伤的风险，还能提高神经系统和肌肉的兴奋性，更快进入理想的训练状态。训练后的拉伸可以有效缓解肌肉酸痛感，加速血液循环，减少延迟性肌肉酸痛的发生。

冰敷及热敷 运动后的冰敷及热敷等物理方法也可有效缓解肌肉酸痛。48小时内冰敷，一般冷敷10至15分钟，以缓解疼痛和肿胀。48小时后可进行热敷，通过热敷加速血液流动以及带走愈合后组织周围的剩余乳酸及其他代谢产物，并把富含营养和氧气新鲜的血液带到目标肌肉，为过量恢复提供更多营养。

药物缓解 使用一些镇痛药膏，如含有吲哚美辛成分的(万特力)吲哚美辛贴片，其中的有效成分吲哚美辛有消炎作用，能够缓解局部疼痛，如肌肉痛、关节痛以及拉伤和运动损伤所引起

的疼痛和肿胀，也可以用于类风湿性关节炎、风湿性关节炎。

7个运动误区要注意

平时不动，周末过度运动

很多人有这样的错误观念：等我周末有时间了，好好运动一下。其实不然，运动应该成为一种习惯。突击式的长时间大量运动并不能起到健身的作用，反而因为肌肉长期不用却突然承受过量的运动负荷，而造成肌肉拉伤。

运动前不做热身 多数人习惯直接运动，而忽视了热身运动的重要性。对于中老年人和一些踝关节、膝关节状态不是很好的人，运动前更应进行相应部位的热身。

追求高强度运动 高强度的体能锻炼可能造成运动性横纹肌溶解，特别是在潮湿、闷热的环境下，超负荷高强度运动更容易产生横纹肌溶解。典型的临床特征为肌肉酸痛、乏力和尿色加

深，而此类疾病如不及时处理可发展为急性肾衰竭甚至多器官功能障碍。因此，应该科学合理安排运动计划，加强适应性训练，不宜在阳光直射、高温高湿环境下进行大运动量的训练。

运动后大量喝水 饮水对运动者来说尤为重要。运动健身后，要不断地少量饮水，不要等到口渴了再去饮水，切忌狂饮。狂饮对胃有很大的刺激，运动后大量喝水会造成水利尿，反而造成身体水分的流失。

运动后用冷饮降温 很多人锻炼身体后习惯吃冷饮给身体降温，殊不知在身体温度很高的情况下吃大量冷食可能会伤害肠胃。因为体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态，这时进食大量冷饮不仅会降低胃的温度，还会冲淡胃液，使胃的生理功能受损，轻者会引起消化不良、呕吐、腹泻、腹痛等，重者还可能为以后患慢性胃炎、胃溃疡等胃部疾病埋下隐患。

运动后立即坐下休息 健身运动后若立即蹲坐下来休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加重身体疲劳。每次运动结束后，应调整呼吸节奏、步行甩臂，并做一些放松、调整活动，促使四肢血液回流入心脏，加快恢复体能、消除疲劳。

运动后立即洗澡 运动会引起血液的重新分配，使得肌肉、皮肤等处血液较多，洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量，导致心脏和大脑供血不足，由此会表现为头晕眼花，重者虚脱休克，如果救治不及时，极有可能发生因低血糖昏迷而出现致命的风险。所以，运动后一定要休息一段时间、适当补充水分后再洗澡。

【健康红绿灯】

绿灯

踩个板凳让排便更顺畅



从生理学角度说，肛肠角度越大、直肠越直时，排便就越顺畅。坐着时，肛肠角约为80-90度；蹲着时，肛肠角可达到100-110度。家里只有马桶时，如果感到排便困难，脚下可以踩一个小板凳，上身微微前倾，增加腹压；没有小板凳也可双肘抵在膝盖上，用手撑住下巴并微微用力托起。

颜色越深的米越有营养



市场上有白、紫、黑等颜色的米，其中白米的营养价值最低，黑米的营养价值最高。米的颜色主要来自花青素类物质，这类植物化学物具有强大的抗氧化作用，对于保护心血管、预防癌症都有帮助。颜色越深，抗氧化活性越强，所以紫米、黑米都是不错的选择。

红灯

脱发不能怪“硅油”



硅油是一种大分子物质，具有一定的黏性、延展性和保湿作用，可以让头发变得柔顺，但不会被毛囊吸收。洗发水中的硅油并不多，在清洁成分作用下，加上大量的水冲洗，几乎不会残留。因此，购买洗发水，不必追求“无硅油”。

口重的人易缺钙



盐的主要成分是氯化钠，钠和钙在机体会随血液来到肾脏，肾脏将其贴上“有用”的标签后，这两种矿物质会被重新吸收回收循环系统供机体利用，这个过程叫肾的重吸收。在重吸收过程中，钙和钠是竞争关系，大量钠会制约钙的重吸收，而无法回到循环系统中的钙会随着尿液排出体外。因此，好吃咸的人易缺钙，应尽量做到“盐不过6克”，还要注意膳食钙的补充。

燃气灶省气“聚能环”选用不当或致中毒

□本报记者 周美玉

宣称能防风、节能、减少热损失、提高热效率的燃气灶用聚火防风装置，您会选购和使用吗?近日，市市场监管局发布了关于燃气灶用聚火防风装置产品购买使用安全提示。

聚火防风装置指放置在燃气灶具燃烧器上部，用于改变燃烧环境的环形装置，也通常被人们称为聚能环、防风罩、聚火罩或是拢火圈。由于产品宣称具有防风、节能、减少热损失、提高热效率的功能而受到部分燃气用户青睐。但部分用户自行加装的聚火防风装置与灶具不匹配，使用时可能造成因燃气燃烧不充分而产生一氧化碳等有毒气体，导致

人体中毒等安全隐患。

如何选购燃气灶用聚火防风装置?

市市场监管局提示市民，选购时务必根据灶具燃烧器的结构选购匹配的聚火防风装置产品，不购买、不私自加装非燃气灶厂家配套或认可的配件。选择信誉良好、证照齐全的正规实体店或电商购买，购买时向销售者索取发票或其他购物凭证。此外，不购买未标注产品名称、厂名、厂址，无合格证明，未标注适用灶具的规格型号、使用说明、安全注意事项的产品。

如何安全使用燃气灶用聚火防风装置?

市市场监管局提示，家庭用户不应私自在燃具上安装出厂产品以外的可能影响燃具性能的装置或附件。应在通风良好、具有给排气条件、便于维护操作的厨房、阳台等符合燃气安全使用条件的场所使用。值得注意的是，不要将聚火防风装置加装在玻璃面板灶具上，以免金属导热使玻璃面板不同区域温差过大而引发玻璃面板爆裂。此外，使用时须开窗通风并打开排风扇或抽油烟机，避免触碰聚火防风装置造成

烫伤，关闭灶具后应延时关闭排风设备和外窗，确保安全。

·广告·

北京瑞平国际拍卖行有限公司
2022年5月网络拍卖公告
本公司2022年5月暂定于阿里拍卖、京东拍卖、微拍堂、玩物得志等互联网平台举办网络拍卖会。
具体开展时间与开拍时间请关注相关平台信息或电话咨询。
电话:010-65526123

北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告
受有关单位委托，我公司定于2022年5月13日上午10时在本公司网络拍卖平台(http://www.niping.com)对一批机械设备资产进行线上拍卖。
有意竞买者请于2022年5月9日12时前将10万元竞买保证金汇入我公司指定账户，并持有效证件到我公司办理竞买登记手续取得竞买资格。
预展时间:2022年5月6日-5月7日
预展地点:标的存储地(根据委托方防疫要求，统一预展)
联系人:张先生;咨询电话:13701364704
公司地址:北京市大兴区金苑路32号院2号楼一层