

# 卡路里大战 别让膝盖先“投降”!

俗话说：“春天不减肥，夏日徒劳悲。”最近，全网都在聊“开春减脂”的话题，虽然“管住嘴，迈开腿”的道理人人都懂，但有不少人都陷入了“急瘦误区”：有的人为了快速掉秤，不顾体重基数强行高强度跑步，不到一周就膝盖剧痛无法正常行走；有人跟风网红跳燃脂操，结果发力姿势出错，练出腰背部慢性劳损；还有人急于求成，单日运动时长超标、强度拉满，直接导致肌肉拉伤、关节急性损伤……

为了帮助大家避免上述种种情况，今天就聊聊运动减脂最容易产生的损伤和应急处理办法，还有适合普通人的安全运动技巧，帮大家轻松减脂。

## 运动减重高发损伤 这几个部位“战损”最重

结合相关统计，与运动减重相关的损伤，90%以上集中在下肢关节、腰背部和肌肉软组织，这类损伤多为慢性劳损或急性损伤，初期症状轻微，容易被忽视，但拖延后常常会发展为慢性疼痛，甚至不可逆的关节损伤。

**膝关节损伤** 减重人群的“头号天敌”。膝关节是减重运动中负荷最大的关节，也是损伤发生率最高的部位。常见的损伤包括髌股关节疼痛综合征、半月板损伤、膝关节韧带拉伤、滑膜炎等。人在正常行走时，膝关节承受的压力是体重的1-2倍，跑步、跳绳时会飙升至3-5倍。

这类损伤的典型症状是：运动时膝关节前方疼痛、上下楼梯痛感加重、蹲起困难，严重时休息后也会隐隐作痛，甚至出现关节肿胀、卡顿。

**脚踝与足部损伤** 小关节藏着大隐患。跳绳、慢跑、跳操是减重热门运动，但这类运动对脚踝稳定性要求极高。特别是超重人群足底脂肪垫偏厚、脚踝本体感觉差，再加上运动前忽视热身、场地过硬、鞋子不合脚，很容易引发脚踝扭伤、足底筋膜炎、跟腱炎。

其中，足底筋膜炎多表现为晨起下床

第一步足跟刺痛，走几步后稍有缓解，长时间运动后疼痛加剧；跟腱炎则是足跟后方酸痛、按压疼痛，运动时发力痛感明显；急性脚踝扭伤会出现肿胀、淤青、无法负重，处理不当还会反复扭伤，形成慢性踝关节不稳。

**腰背部损伤** 发力错误导致的劳损。很多人在做力量训练、平板支撑、开合跳，或是跑步时姿势不当，核心肌群没有收紧，全身重量全压在腰背部。加上超重人群腹部脂肪堆积，腰椎本身承受的压力更大。长期错误发力会引发腰肌劳损、腰椎小关节紊乱，甚至诱发腰椎间盘突出，出现腰背部僵硬、酸痛，严重时疼痛会放射到下肢，伴随麻木感。

**肌肉软组织拉伤** 过度运动的直接后果。减重人群往往急于求成，突然进行高强度、长时间的运动，肌肉没有适应过程，加上运动后不拉伸，容易导致大腿前侧、小腿、臀部肌肉急性拉伤或慢性酸痛。其表现为肌肉僵硬、按压疼痛、活动受限，影响后续日常运动不说，还会打破整个减重计划。

## 损伤后别硬扛 这样处理恢复快

运动减重过程中出现疼痛和不适，千

万不要“忍痛坚持”，也不要随意按摩、热敷，不同损伤有不同的处理原则，按照康复科专业方法处理，能快速缓解症状，避免损伤加重。

**急性损伤** 诸如扭伤、拉伤等急性损伤，遵循PRICE原则进行处置。切记，急性损伤初期严禁热敷、按摩、揉搓，否则会加重肿胀和出血。

急性损伤48小时内，严格执行PRICE原则：保护(Protection)，立即停止运动，保护受伤部位，避免二次损伤；休息(Rest)，减少受伤部位负重，尽量制动；冰敷(Ice)，用毛巾包裹冰袋敷在疼痛肿胀处，每次15-20分钟，每隔1-2小时一次，减轻肿胀和疼痛；加压(Compression)，用弹性绷带适度包扎肿胀部位，缓解水肿；抬高(Elevation)，休息时将受伤部位抬高，高于心脏水平，促进血液回流，减轻肿胀。

**慢性劳损** 诸如膝盖痛、腰背痛、足跟痛这样的慢性劳损，应以放松+康复训练为主。

慢性疼痛多为劳损所致，48小时后可局部热敷、温水泡脚，放松紧张的肌肉和筋膜；同时配合康复科常用的拉伸训练，针对性放松受损部位：膝盖痛可拉伸股四头肌、腓肠肌、小腿各肌群；足跟痛可做足底筋膜拉伸、踮脚放松；腰背痛可做

猫牛式、臀桥训练，强化核心肌群，缓解腰部压力。

如果疼痛持续超过一周，休息后无缓解，一定要及时到康复科就诊，完善相关检查明确病因后，通过物理治疗、关节松动、筋膜松解等专业手段干预，避免损伤进一步发展。

## 做好这六点 减脂不伤身

相比于损伤后再治疗，提前做好预防才是运动减重的长久之计，给大家整理一套适配普通大众，尤其是大体重和零基础人群的安全运动准则，简单易执行，能大幅降低损伤风险。

**循序渐进 给身体足够适应期** 大体重人群初期应避免跑步、跳绳、波比跳等高冲击运动，优先选择游泳、快走、骑自行车、椭圆机等低强度、低负重的有氧项目。每周运动3-5次，每次从20-30分钟起步，让肌肉和关节慢慢适应运动状态。在坚持1-2个月后，再根据身体感受逐步增加时长和强度。

**纠正动作姿势 掌握正确发力逻辑** 牢记核心原则：上身挺直不驼背、膝盖与脚尖方向一致不内扣、核心肌群全程收紧，避免腰部代偿。不求速度和数量，只求动

作标准。

**做好热身与放松 关键步骤不省略** 运动前务必花5-10分钟做动态热身，激活肌肉和关节；运动后花5-10分钟做静态拉伸，每个动作保持30秒，重点拉伸大腿前侧、小腿、臀部、腰背部肌肉，缓解肌肉僵硬和乳酸堆积。

**选对装备和场地 减少外力冲击** 运动时一定要穿专业的减震运动鞋；运动场地优先选塑胶跑道、瑜伽垫、木地板，最大程度降低关节受到的地面冲击力。

**有氧+力量训练 强化关节保护力** 每周安排2-3次力量训练，重点强化下肢肌群和核心肌群。待肌肉力量充足后，不仅能牢牢保护关节，减少磨损，还能提升基础代谢。

**倾听身体感受 拒绝忍痛硬撑** 运动中如果出现肌肉酸胀属于正常现象。但如果出现尖锐刺痛、关节胀痛、局部红肿等信号，必须立刻停止运动，原地休息观察，不适及时就医。

最后提醒大家，如果运动后出现关节疼痛、肌肉拉伤、腰背痛等不适，且休息后无法缓解，一定要及时到康复科做专业评估，早干预、早康复，才能更快回归正常运动和生活。

文/程一功(北京市鼓楼中医医院)



## 手劲大小 可能比血压还重要

您最近是否感觉拧瓶盖越来越费劲？洗脸的毛巾越来越难拧干？这说明手没劲了。有的人会把手没劲归咎为年纪大了，但近年研究发现，手没劲可能是身体发出的求救信号。

### 握力反映多种健康风险

用手抓握，虽然是一个简单的动作，但它需要手臂、肩部乃至人体核心肌群的协同配合，如果全身肌肉量充足、功能良好，握力自然不会太差。因此，握力变小，可以预测骨折、跌倒和营养不良的风险。

不仅如此，手劲大小还能反映认知功能，预测心血管疾病风险和寿命！数据分析显示，在中老年人群中，握力越强，认知功能评分就越高。其中，握力最强的人比最弱的人，患上认知障碍的风险降低了69%。同时，握力越强，他们发生心脏病、中风的风险就越低，握力最强的人比最弱的人心血管疾病风险低了37.5%，握力每增加5公斤，心血管疾病风险就会降低7.2%。

近日，《美国医学会杂志网络开放版》发表了一项前瞻性队列研究，研究人员对5000多位63至99岁的女性进行了长达8年的追踪随访，结果发现，握力最强的一组(超过24公斤)比握力最弱的一组(不到14公斤)死亡风险降低了33%。而且，不管年龄是否超过80岁，也不管体重是多少，哪怕平时很少运动，握力强的老年女性死亡风险也会更低。

### 握力影响生活质量

您可能觉得上面说的数据离您的生活有点远，接着我们来说说手劲对您的日常生活有什么影响。想想看，早上起床，您得用手撑着床沿坐起来；去超市买菜，需要手提着购物袋走回家；下雨天撑伞，您的手要紧紧地握住伞柄；就算是上班，也需要用手来敲击键盘。这些动作，每一个都需要握力的参与。

反过来，如果握力下降，不仅打不开瓶盖、拧不开毛巾，就连做饭、爬楼这样的日常活动都会力不从心，慢慢地不敢出门、不敢运动，陷入“越不动越弱，越弱越不敢动”的恶性循环。

可见，您的手劲“绑定”了您的生活质量。从这个角度来看，测握力可能比测血压更重要。重视锻炼握

力，不只是为了拧开瓶盖，更是为了有尊严地独立生活。

### 测测你的握力达标没

您可能会问，握力怎么测量呢？很简单，您只需要准备一瓶500毫升的矿泉水，用单手握住瓶身，手臂伸直保持10秒，如果矿泉水稳定不晃动，说明握力良好；如果感觉很吃力，出现手抖或者保持不住，就要关注握力了。

当然，精准的测量还是要到医院或者体检中心，用专业的电子握力计测量。一般来说，优势手(大多数人为右手)的握力男性在25公斤以上，女性在18公斤以上。这只是合格线，前面提到，握力越强就越有利于全身健康。

### 三步锻炼法练出强大握力

好消息是，握力可以通过锻炼来改善。下面给您介绍三种循序渐进的锻炼方法：

第一种训练是徒手就可以做的指尖对握，用大拇指指尖依次与其余四指的指尖用力对握，保持5秒，每只手重复5-10次。

第二种训练需要一个网球、压力球或者握力圈，用力抓紧，保持几秒再放松，可以逐渐减少抓握的手指数量，加大训练强度。

第三种训练是使用握力器锻炼，根据自身情况逐渐调节增大阻力。

这些训练都很简便，每天看电视、刷手机的时候，随手就可以做几组。平时也要有意识地训练握力，比如购物时提购物袋、社区健身器材里的转盘，也能加强抓握和手臂力量。

总之，手劲似乎是一个不起眼的指标，但它不仅关系着生活自理能力，还能反映我们的认知功能、心血管健康，甚至寿命长短。与其等到健康亮起红灯才重视，不如从今天开始，每天花5分钟练一下手劲。

文/刘健(北京大学人民医院)

## 一夜无梦 才算高质量睡眠?

做梦是很多人习以为常的事情，有些梦境甚至醒来后还记得清清楚楚。这难道是大脑没有休息好？“一夜无梦”才算是真正高质量的睡眠吗？听听专家怎么说。

### 做梦的三大好处

“一夜无梦才是高质量的睡眠”是常见的误解。做梦是大脑在睡眠中处理重要信息的标志，一般不会损害我们的睡眠质量。做梦是正常的生理现象，在整夜睡眠中大多数人会做多个梦，但并不是所有的梦都会被记住。

做梦具有多种积极作用。一是巩固记忆。做梦时会对白天的经历与情感记忆进行筛选、巩固和重新激活，助力记忆稳定。二是情绪调节。做梦能帮助大脑消化白天的负面情绪，维持心理健康。三是整合认知。梦境是大脑整合新旧信息的主观体验，这一过程对提升学习能力和激发创造力至关重要。

需要注意的是，真正损害睡眠质量的是频繁的噩梦。噩梦是指令人恐惧的、能把人从睡眠中惊醒的梦境，这种惊醒会破坏睡眠连续性，导致睡眠质量下降。长期噩梦还可引发焦虑、抑郁等情绪问题，加重心理负担。如果频繁被噩梦惊醒，并影响白天的状态，建议寻求专业医生的帮助。

### 智能手环监测睡眠 靠谱吗?

如今，智能穿戴设备已经成为不少人的生活必需品，比如智能手表、睡眠手环等等。通过佩戴这些电子产品，可以给出睡眠评估报告。有些人会因为报告中深度睡眠时间不长感到焦虑。到底深

度睡眠达到多长时间才算正常?

根据睡眠分期的标准，成年人的深睡眠占整夜睡眠比例是13%-23%。也就是说，如果晚上睡眠时间是6-7小时，整夜深睡眠达到50分钟就是正常的。而且随着年龄的增加，深睡眠的比例会逐渐减少，这是一个正常的生理变化，不用过度担心。

此外，家用的智能穿戴设备，是通过心率、身体活动等指标来推断睡眠的分期，其与临床上使用的标准多导睡眠监测设备相比还有一定差距，测得的数据也不能直接作为诊断依据。

对于健康人群来说，最好的“睡眠监测设备”是自己对自身状态的感知。与其纠结前一晚的睡眠数据，不如问自己一个关键的问题：我白天的精神状态怎么样？能否正常处理工作和生活中的事情？如果日间功能

正常，那么睡眠就是优质的睡眠。

### 放松小妙招 有助增加深睡眠

深睡眠的时长是可以通过培养健康睡眠习惯增加的。比如，作息时间尽量规律，日间增加光照、适当的体育运动等等。此外，下午以后尽量限制茶和咖啡等兴奋性饮料的摄入。其实最重要的是让身心放松下来。

推荐给大家一个非常有效的放松方法“渐进式放松练习”：平躺在床上，轻轻闭上眼睛，先做几个深呼吸，然后把注意力带到头顶，在意念中想象头顶放松，然后用此方法依次放松头部、颈部、肩部、上肢、胸部、腹部、后背以及下肢等部位。从头到脚，每个部位都放松一遍，可以帮助更好地进入深睡眠。

文/孙伟(北京大学第六医院)

