

别让健身变伤身

科学健身需量力而行

□记者 张咪

随着全民健身国家战略的深入实施,我市参与体育锻炼的市民数量持续攀升。市体育局最新统计数据显示,2024年我市经常参加体育锻炼的人口比例已达近五成。然而,在健身热潮持续升温的同时,因运动不当导致的损伤问题也日益凸显,引发社会各界广泛关注。

针对这一现象,记者走访了多位体育界专家和教练。市体育科学研究所所长徐涛特别强调:“科学健身必须遵循人体生长发育规律,不同年龄段要针对性地选择运动项目,避免踏入‘健身雷区’。”他说,近期接到的市民咨询中,关于如何科学健身的问询明显增多,反映出公众对健康运动方式的迫切需求。

青少年健身: 打牢基础,尊重规律

在市区某健身俱乐部,记者见到了带着14岁儿子前来咨询的李女士。“孩子最近总爱低头弯腰玩手机,体质也变差了。”李女士的担忧反映了一个值得关注的现象:部分青少年因不良生活习惯,正面临体态和体质问题。

徐涛说:“近视、肥胖和脊柱侧弯是青少年面临的三大健康问题。在青少年生长发育关键期,必须坚持循序渐进的运动原则。”他特别提醒,不少家长过早让孩子进行单一项目的专业化训练,这种急于求成的做法可能会增加运动损伤的风险。同时,长时间使用电子设备也带来了新的健康隐患,每天使用手机超过4小时的青少年中,颈肩不适的发生率显

著偏高。

“体态问题往往不是单一因素造成的。”资深健身教练丁先生解释道,“除了肌肉力量不均衡外,呼吸模式、日常姿势、行为习惯等都需要综合考虑。”他观察到,很多青少年运动前不做热身运动,运动后不做拉伸运动,这有可能导致肌肉过度紧张,一定程度上会影响体态。此外,训练后立即进食高糖高脂食物,会导致训练效果明显下降。

市体育局相关负责人介绍,为帮助市民掌握科学健身方法,该局组织专家编写系列健身指导资料,系统介绍科学锻炼、营养搭配和运动防护等知识,其中《全民健身指导手册》和《“一老一小一

残”健身指南》等材料在各类体育宣传活动中免费发放,重点面向青少年群体普及运动健康知识。

“我们建议每次运动前后至少进行15分钟系统性拉伸运动,不仅运动前要激活身体机能,同时还要心理上做好要运动的准备。”徐涛强调,适量锻炼可以提升孩子的专注力,但如果发现孩子运动后持续疲劳或情绪异常,要及时寻求专业指导。

“运动的意义在于促进全面发展,我们不仅要鼓励青少年多运动,更要教会他们科学运动的方法。”市体育局群体处工作人员表示,将继续完善科学健身指导体系,帮助青少年建立正确的运动观念,积极组织群众体育赛事活动。

中青年健身: 告别突击,坚持日常

在市中心一家健身工作室,记者见到了正在养伤的赵先生。这位曾经的“运动达人”苦笑着说:“太久没运动,一上来就想找回当年的感觉,结果打了一场羽毛球,腿部肌肉拉伤了,休养了两个多月。”这样的情况在中青年群体中并不少见。

在盐南高新区,32岁的程序员张先生向记者展示他的运动手环记录:“工作日每天步数不超过3000步,周末一天能刷到3万步。”工作日久坐不动,周末却要完成“健身大满贯”——上午羽毛球、下午游泳、晚上瑜伽。“总觉得要把一周的运动量补回来。”他坦

言,“但每次疯狂运动后,身体都要抗议好几天。”这种“周末战士”式的锻炼模式在我市上班族中较为普遍。

徐涛说:“中青年健身者往往陷入两种极端:要么因工作繁忙放弃运动,要么在有限时间里过度运动。身体不是信用卡,不能平时‘透支’周末‘还款’。”他特别提醒,运动上瘾现象确实存在,但35岁以后人类身体机能每年以1%的速度下降,运动强度和频率应该有所调整,千万不要还保持20多岁的运动强度和频率,对运动的心理预期也应作相应调整。

市体育科学学会会长戴俊建

议,首先要建立理性的运动观,把健身看作长期投资而非短期冲刺;其次要学会“量力而行”,用中等强度的规律运动替代偶尔的剧烈锻炼;最重要的是培养“身体觉知”,在运动时注意身体的反馈信号。

“真正的‘运动达人’不是看谁练得狠,而是看谁练得久练得好。”戴俊说。他建议,上班族可以从一些简单改变开始,比如多爬楼梯少乘电梯,时间允许的情况下,在合适距离内以步行代替坐汽车或骑电动车,甚至可以利用接电话起身活动。“运动应该像呼吸一样自然,成为生活的一部分,而不是一时兴起的冲动。”他多次强调。

中老年运动: 安全第一,适度为王

清晨的市全民健身中心里,65岁的退休教师陈阿姨正在社会体育指导员指导下使用健身器材。“去年跟着跳广场舞,一跳就是两小时,结果造成膝盖积水。”陈阿姨的经历道出了许多中老年人面临的运动困惑。

我市目前拥有5万余名社会体育指导员,为市民提供专业健身指导。“中老年人运动要把握好度,不可盲目进行对抗性锻炼。”市社会体育指导员协会负责人何春亚说,“这个度包括强度、频率和时间。一般情况下50岁至65岁人群控制运动心率(次/分钟)可按这样计算:170减去年龄所得到的数字,就是比较好的运动心

率。65岁以上则以运动时不气喘为宜。”

市体育局群体处工作人员宗永根从事群众体育工作多年。他表示,不同年龄阶段锻炼方式各异,中老年人冬季需避风防寒,最好选择室内或避风处;青少年夏季游泳、踢球前要充分热身,游泳需监护人陪同,运动后做好放松,受伤要及时就医。他建议,冬季别过早锻炼,夏季可选清晨5至7时在阴凉通风处运动。年龄在60岁至74岁的“小”老人,可开展游泳、骑车等运动,75岁以上的年长者适合开展太极、八段锦和散步等运动,适度做家务也是健身的一种好选择。老少都要遵循“循

序渐进、量力而行、持之以恒”原则,选择适合的运动并做好防护。

目前,市体育局正推进“体医结合”服务,通过社区指导站、健身App等提供个性化指导。“运动前最好先做体质测试。”徐涛建议。他多次强调,如运动中出现胸痛、头晕、关节剧痛等症状,应立即停止运动并就医。

科学健身不是练得越狠越好,关键要找到适合自己年龄和身体情况的运动方式。“现在健身服务越来越完善,不管年轻人还是老年人,都能找到合适的锻炼方法。”徐涛说,希望大家能把运动当成生活的一部分,量力而行,循序渐进,这样才能真正收获健康。

胡加宝:帮助失散30余年母女团聚

7月18日,江苏射阳农商银行党委办公室的工作人员收到一封来自新疆维吾尔自治区克孜勒苏柯尔克孜自治州的邮件,拆开一看,里面是一面鲜红的锦旗和一封信,锦旗上书“大爱无疆助团圆 恩情似海永铭记”。这是在克孜勒苏柯尔克孜自治州一家政法部门工作的张某某(化名)专门寄来的,信中她详细描述了江苏射阳农商银行通洋支行客户经理胡加宝帮她找到失散30余年母亲程某某(化名)的过程,感谢胡加宝圆了她多年的心愿。

故事要从四十多年前说起。张某某的母亲程某某本是射阳县海河镇某村人,当年远嫁至滨海县正红镇某村,先后养育了一儿一女。30多年前,因夫妻感情不和,程某某与丈夫离婚,将儿子带回射阳老家抚养,年幼的女儿张某某则托付给丈夫亲戚照料。后来,张某某到新疆生活,长大后在新疆参加工作。多年来,张某某一直有个心愿,就是和亲生母亲团圆。可因当时年幼,张某某记不清母亲住址,就连母亲形象都已在记忆中逐渐模糊。

2024年夏天,张某某在和小时候教过她的老师刘某的通话中提起寻母的心愿,言语间满是期盼与焦灼。刘某听后心里很不是滋味,当即想到了在射阳农商银行工作的表哥胡加宝。“他那人热心肠,村里谁家有难处找他,从没推辞过。”刘某在电话里向胡加宝详细讲述了张某某的经历,希望表哥能帮帮忙。

“你放心,这事儿我来办!”57岁的胡加宝一口答应。这位在农村金融战线上奔波了30多年的“老黄牛”,身上总带着一股不服输的劲儿。他先联系到海河派出所,说明情况后,民警通过大数据系统筛选出“程某某”的身份信息。可同名的人竟有20多个,年龄、住址各异。胡加宝拿着打印出来的厚厚一叠资料,逐一比对,并利用星期天的时间,自己开车去核实信息。

功夫不负有心人。在反复核对筛选后,一个住在杭州、曾经在射阳县海河镇某村生活过的程某某信息进入视线。胡加宝立刻驱车赶往该村,找到村干部核对情况。“对对对,就是她!当年嫁到滨海,后来离异又回这边再婚,现在到杭州帮女儿带孩子了。”村党总支书记的话让胡加宝心头一热,他找到程某某电话,并立即联系。

“请问是程某某女士吗?我是射阳农商银行的胡加宝,您是不是有个女儿在新疆……”电话那头沉默了片刻,随即传来哽咽声:“是我,是我!我找了她好多年啊!”确认身份的那一刻,胡加宝悬着的心终于落了地。他赶紧把张某某的联系方式转给刘某,再由她转给张某某。失散30余年母女,终于取得联系并实现团聚。

张建忠 记者 张长虎