怎么跑步才能事半功倍 听听医学专家给出的标准答案

2019年12月02日 20:05　来源：中国新闻网



中新网沈阳12月2日电（王景巍）晨跑、夜跑、全民跑……跑步这项运动不需复杂技巧、没有年龄限制、也无需特定场地，是一项绝佳的强身健体运动。随着国家全民健身计划的推出，热爱跑步的人越来越多，但随之而来的便是“跑步伤病”的出现，其中最受关注的就是跑步是否伤膝，有些人因为膝痛放弃了跑步，有些人害怕膝关节受伤不敢跑步，那么怎么样才能做到科学锻炼，跑步而不伤膝盖呢？

12月2日，记者在中国医科大学附属盛京医院采访了解到，竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%，久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%，而健身跑步者的关节炎发生率仅为3.5%。过量和高强度的跑步可能会引发关节问题，但对于普通健身跑步的人来说，跑步是有利于关节健康的。

据介绍，因为每个人膝关节的骨骼强度、肌肉力量、体重、下肢力线、髌骨高度等情况都不一样，所以对运动强度的耐受能力也不一样，超量超负荷的运动就容易造成膝关节损伤。追求速度、追求成绩、甚至为了发朋友圈有更好的数据而过度运动都是不可取的。

那到底怎么跑步才不会伤到膝盖？中国医科大学附属盛京医院骨科主任表示，合理的跑步运动首先要选择一双合适的跑鞋，而跑鞋要每6-9个月或每500公里更换一次跑鞋。跑步时尽量选择在草地或塑胶跑道上跑步，避免山地等坑洼路面。对过于肥胖的人，还是建议选择游泳、骑车等对膝关节损耗较小的运动方式为好。同时，跑前热身，跑后拉伸，不容忽视。跑前不热身，肌肉的血氧供应不上、肌肉韧性状态不佳，韧带、肌肉、关节都容易受到损伤；跑后拉伸能有效放松肌肉，减少肌肉僵硬，增加血液微循环，加快代谢废物的排除，减少运动后

的肌肉酸痛。

跑步时跑得越快，步频越高，跑步时使用的力量也就越大，导致加载在膝盖上的压力越大，因此跑步时速度过快也会引起膝盖出现疼痛。日常锻炼时，每分钟大约 180 步的速度最理想，相当于每公里差不多需要 7-8 分钟。

如果平时不怎么运动，一上来就运动量过大，跑步的时间及活动量超过自身所能承受的范围，也会引起膝关节的损伤，造成膝盖疼。所以循序渐进很重要！心率是衡量运动强度的重要指标，建议全程心率不超过最大心率，最大心率=(220-实际年龄)的 85%，如果追求轻松舒适，那么把心率控制在最大心率的 59%~75%就可以了。如果心率明显上升，一定要赶紧把配速降下来。

白伦浩称，力量不足、跑量过大、速度过快、体重过大、错误的跑步姿势都有可能导致膝关节受损。锻炼时要循序渐进，量力而为，制定符合自己的锻炼计划，不要超负荷锻炼。

单词：

guānjiéyán 关 节 炎	gǔgéqiángdù 骨骼 强 度	xiàzhīlìxiàn 下 肢 力 线
bìngǔgāodù 髌 骨 高 度	nàishòunénglì 耐 受 能 力	sùjiāopǎodào 塑 胶 跑 道
xuèyèwēixúnhuán 血 液 微 循 环	xúnxùjiànjìn 循 序 渐 进	liànglìérxíng 量 力而 行

讨论：1. 您平时有跑步锻炼的习惯吗？

2. 如何更科学、更有效地跑步，您学会了吗？

源新闻：https://www.chinanews.com/ty/2019/12-02/9022885.shtml

音声 URL：http://ttcn.co.jp/sound/text/938n710.m4a