

# 越动越受伤？

## ——一张运动处方避免健康之“伤”

国家体育总局数据显示,2015年中国经常参加体育锻炼人口近4亿人,到2020年这一数字有望达到4.35亿人。

参加锻炼是为了身体健康,但近年来随着健身人群的猛增,遭遇运动损伤的人群也在不断扩大。

“科学健身”说来容易,但真正落实到每个健身人头上却并非易事。从健身到健康,绝大多数人目前还缺少一张属于自己的“运动处方”。

### 运动损伤不再是运动员“专利”

跑友王老师为了提高成绩开始疯狂上量,每天15公里,一周5次,跑完发个朋友圈,一群朋友纷纷点赞,后来继续加量,每周跑4个半马,很快发现右膝盖外侧疼痛难忍,结果绑绷带休息了4个月。

某银行职员为了减肥开始跑步,每天在公园里慢跑12公里,每周4次,跑了半马跑全马,慢慢发现左脚脚后跟下面开始疼,这样跑了两年,把跟腱跑断了。

这些都是记者在采访中听到的真实案例。

北京大学第三医院运动医学科副主任医师杨渝平告诉记者,他们2017年做了7228例运动损伤手术,今年到目前已经将近8000例,这其中绝大多数是普通的体育爱好者。以去年为例,运动员手术量415例,只占全年手术量的5.7%。普通体育爱好者受伤的项目中,篮球最多,其次是足球、羽毛球,多为韧带损伤。

而且,这还只是手术统计,很多轻微的运动损伤并不在统计之列。“我们通常统计的都是手术损伤,对非手术患者的观

察比较少,这是中国的缺陷。”杨渝平说,需要手术的包括半月板损伤、前交叉韧带损伤等,但绝大多数人的损伤是不需要手术的。以跑步为例,接触的病例中,有32.03%受过两处与跑步明确有关的伤害,包括膝关节疼痛、踝关节疼痛、前脚掌疼痛等。

复旦大学运动医学中心主任、附属华山医院运动医学研究室主任陈世益也说,以华山医院为例,现在所做的每100个病例中真正属于运动员的估计不到10人,运动爱好者占了60%至70%。

某位不愿透露姓名的专家直言,现在很多人有了健身意识,但其中大多数仍然处于盲目健身阶段,恐怕未来若干年运动损伤人群还将进一步增大。

### 什么是运动处方?

既要健身,又要避免运动伤害,“鱼与熊掌”如何得兼?

陈世益说,目前还有一些病例是不爱运动的,但出现了退化性的改变与疼痛,需要运动医学治疗康复,这类人群也在增多。面对如何尽量避免运动损伤的话题,运动处方成了专家们提到最多的解决方案之一。

什么是运动处方?

马拉松急救保障机构“第一反应”赛事保障总监廖育轲认为,运动处方概念的核心是“处方”,而不是训练计划或方案,虽然目的是指导训练者针对性地按计划进行科学锻炼,但本质上并不是为了服务全民健身,而是用处方的形式对康复期的患者和长期从事某项运动的专业、业余运动员及爱好者,根据身体情况(经过定量

化的检查),对适合其状况的运动项目、强度、时间、频率提供量化的方案。

简单说,运动处方并不是一个单纯的训练计划,而是要根据个人情况对其运动选择提供一个量化方案。

国家体育总局体育科学研究所体医融合促进与创新研究中心主任郭建军说,运动处方要遵循以下几个原则:要因人而异,要保证有效性、安全性和全面性。

国家体育总局运动医学研究所原所长李国平进一步解释说,全民运动应当是科学运动方案,全民健康中的运动处方是治疗慢病的科学处方。运动造成伤害开的处方也叫运动处方,但更叫康复处方;针对关节肌肉的也可以叫运动处方,如果介入了其他药品理疗,就叫康复处方。

### 为什么我们需要运动处方?

杨渝平指出,造成运动损伤主要包括四个原因:第一是先天因素,不适合某项运动但本人并不知道;第二是存在训练误区,比如缺乏肌肉力量训练;第三是争强好胜,过度运动;第四是治疗方法不当。

专家们都认为运动处方最重要的作用就是做评估,而且是一种动态评估。评估你是否适合某一项目,评估这个项目你需要多大的强度、频次等。但现实中,很多健身爱好者往往是有了双球鞋就开始跑步,买了双球鞋就上场踢球、打球,等到遭遇运动损伤了却悔之晚矣。

杨渝平说,人类都有解剖缺陷,比如韧带损伤和基因是有关系的,韧带软的人韧带就容易断,“我们会做个分数评估,如果分高的就不建议踢足球、打篮球,而适合柔软性的运动,所以建议大家先做个评

估,了解自己的身体状况”。

郭建军表示,任何人都需要有最佳强度的运动,强度过大,有风险,强度过小,没有效果。这个最合适的强度,医学上称之为靶强度。强度的大小都是相对的、个性化的,而且是动态的,因此,临床上非常重视体质评测,必须给出个性化的运动强度处方。

廖育轲举例说,有位跑龄两年的马拉松爱好者,两年间追求不断突破个人最佳成绩,结果在某次比赛的参赛周期中大量训练,但缺乏科学的恢复手段和监测,在比赛前仍通过“努力训练”备战,结果在比赛中心率一直居高不下,最后心脏骤停,幸好被急救人员救回。

他认为,近年来路跑运动大热,但一些跑步爱好者错误地将训练评测、训练计划和方案等同于运动处方,会去找专业教练根据自己的体重、身高、肌肉水平等制定训练方案和计划,却不会去医院做运动平板测试,了解自己的心肺功能指标和心血管健康状况,了解自己的运动极限,并根据检查指标和医嘱去设置和管理自己的心率区间和极限进行科学、安全训练。

李国平认为,健身是为了健康,是一种自我锻炼,现在有个误区就是把健身变成了一种竞技行为,追求成绩,忽视了个人的承受能力。“全民健身要讲科学,要有一套科学的健身方法和原则,有一种对各种因素危害的排查,比如心脏能力只能跳100次,就不能做极限运动150次、200次。所以要筛查,要做负荷试验,科学运动里,要有防范意识和安全意识,专业人士要有评估,不仅是血液指标,还有身体素质数据、基本运动能力、心肺能力、平板试验等”。(据新华社北京11月14日电)

## 故宫博物院启动“故宫中国节”等主题性综合文创项目

据新华社北京11月14日电 故宫博物院14日启动“故宫中国节”“宫韵·龙凤呈祥”和“金榜题名”3个主题性综合文创项目,将文物、科技、艺术元素相结合,以沉浸式、互动式的方式向人们展示年节内涵、大婚礼仪和科举文化。

“故宫中国节”项目立足中国传统节日,结合故宫丰富的年节文化,运用多媒体展示、场景还原、数字互动、灯光创意、文创合作等手段,再现传统年节风俗,唤起民众对年节的美好感情。“宫韵·龙凤呈祥”项目提取宫廷大婚礼仪中的元素,从不同视角传播故宫文化、传承非物质文化遗产。“金榜题名”项目则通过年轻人喜闻乐见的呈现方式和先进的科技应用,在全国各地开展沉浸式互动式展演。

## 《鲁山段店窑遗址》出版发行

本报讯(记者卢晓兵)11月14日,据市文物局有关负责人介绍,由河南省文物考古研究院、平顶山博物馆、鲁山县段店窑文化研究所编著的《鲁山段店窑遗址》,近日由科学出版社出版发行。

鲁山段店窑遗址是河南地区有代表性的古代窑窑遗址之一,位于鲁山县城以北的梁洼镇段店村,北距宝丰县清凉寺窑遗址约15公里,当地民谣“清凉寺到段店,一天进万贯”描述的就是昔日窑业的繁荣景象。该窑址始烧于

唐,历经宋、金延续到元代,烧制瓷器历史达数百年之久。全册以精美图录出版,收录的陶器分为三部分:河南省文物考古研究院发掘鲁山段店的出土瓷器和窑具、平顶山博物馆收藏的段店窑瓷器和鲁山杨南遗址出土陶器、鲁山县段店窑文化研究所历年收集的段店窑陶瓷标本。共计收入唐代、北宋、金代和元代陶瓷精品225件,有花釉、黑釉、白釉、青釉、钧釉和三彩等品种,基本上反映了鲁山段店窑的生产面貌和制作工艺水平。

## 汝州市首部《文物志》出版

本报讯(记者田秀忠)记者11月12日从汝州市地方史志办公室获悉,由汝州市地方史志办公室组织编纂的汝州市有史以来第一部文物志——《汝州市文物志》已正式出版发行。这是该市有史以来记录汝州文物遗存最为系统和完备的志书。

《汝州市文物志》是一部记述、研究汝州历史文物和历史遗存发掘保护的专业志书。该书精选22处古代文化遗址,15处古窑址,2处古城址,7处古、现代陵墓,23处古建筑,22处古山寨、古村

落、古民居,85处文物保护单位,80件馆藏文物精品。全书共15章,约20万字,图片近200幅,采用章、节、目三个层次结构设置篇目,以述、记、志、图、表、录等为载体,按照类别和性质依次设立篇章和总述、大事记。该书对汝州市人类遗址、馆藏文物及其他文化遗产作了详尽记述,是汝州市文化文物历史的真实写照,填补了该市文物专业志书的空白。

《汝州市文物志》由中州古籍出版社出版发行,采用16开本,全彩印刷。

## 暑期公益课美术作品开展展

本报讯(记者卢晓兵)11月14日,据市图书馆有关负责人介绍,该馆举办2018“百姓课堂”暑期公益课美术作品展。

展览为全市青少年提供了一个艺术展示和学习交流的平台,此次展出的美术作品共有93幅,包括

绘画和剪纸课的优秀作品。“百姓课堂”是市图书馆举办的公益课,2018年暑期公益课共开设了普通话、朗诵、钢琴等20多门课程。

展览时间:2018年11月—2019年1月;展览地点:市图书馆二楼展厅(湛南路)。

## 古琴的前世今生公益讲座21日开讲

本报讯(记者卢晓兵)11月14日,据市群艺馆有关负责人介绍,“文化客厅”公益讲座——古琴的前世今生21日开讲。

本期主题为古琴的前世今生。讲座时间:11月21日上午9点30分;讲座地点:平顶山博物馆一楼报告厅;入场方式:凭身份证等证件进入博物馆;本期主讲人:

刘夏秋,中央音乐学院青年演奏家、中央音乐学院古琴硕士、中央音乐学院继续教育学院古琴专业教师、中国民族管弦乐协会古琴专业委员会理事。

本期主要讲述古琴从上古时期至今的流传脉络,古琴演奏艺术,现场将有学习互动和经典琴曲鉴赏。

### 皇马官方宣布

## 索拉里出任主帅至2021年

据新华社马德里11月13日电(谢宇智)皇家马德里俱乐部13日宣布,阿根廷教练索拉里正式出任球队主帅,合同期为两年半。

皇马俱乐部在公告中称:“皇家马德里俱乐部董事会在2018年11月13日的会议后达成共识,由索拉里出任一队主帅至2021年6月30日。”这也

意味着在洛佩特吉“下课”后临危受命的索拉里终于由临时教练转为皇马一队的正式主帅。

在索拉里出任临时主帅的两周里,索拉里带队在联赛、欧冠和国王杯三线作战,不仅四战全胜,还以13个净胜球(进15球,失2球)成为俱乐部历史上带队前四场战绩最佳的主帅。



### 传统工艺剑锻造技艺的传承创新

11月14日,在石家庄市行唐县铁匠庄村,李任军在工作室制作传统工艺剑。

河北省石家庄市行唐县铁匠庄村以打铁远近闻名,几百年来,这门技艺在铁匠庄村传承不绝。

今年47岁的李任军是村里的代表性打铁匠人,他师承父亲,凭着对传统技艺的热爱,钻研摸索十余载,掌握了百炼花纹钢锻造技艺,他所掌握的传统工艺剑锻造技艺被评为石家庄市级非物

质文化遗产。

近年来,李任军坚持创新,打造出蚕丝纹、流水纹等十余种精美花纹图案,这种经反复折叠锻打而在表面上所浮现的肌理纹路,增强了工艺剑美感,提升了工艺品质,成为当地一张独特的非遗文化名片。 新华社发

## 传奇球员乔·科尔宣布退役

据新华社伦敦11月13日电 前英格兰队和切尔西队传奇球员乔·科尔13日宣布退役,结束长达20年的职业球员生涯。

这位37岁的球员先后效力过西汉姆联、切尔西、利物浦、里尔、阿斯顿维拉、考文垂城和坦帕湾暴徒7家俱乐部,职业生涯期间一共出场700多次,打进104球。

乔·科尔说:“当了20年的

职业球员后,现在是该挂靴的时候了。回首过往,我的所有梦想都已成真。”

在切尔西效力的7年间,乔·科尔帮助球队拿到了3个英超冠军、2个足总杯冠军,并打进欧冠决赛。

2001年至2010年为英格兰队效力期间,乔·科尔出场56次打进10球,并参加了2002年、2006年和2010年三届世界杯。

# 建设生态文明

# 推动绿色发展

