

春暖花开，动起来

[足球篇]

想要踢球不受伤，练力量很有效

足球作为世界第一运动，其受欢迎程度可想而知。那些不满足于只当观众的老球迷们，必须去球场踢上两脚，才能算是真正的过瘾。

没有冬天的寒冷和夏天的酷热，春天的确是最适合相约踢足球的最好季节。而对于50+人群，足球相对来说是一个对抗比较激烈的项目，受伤的风险也会大很多。

如何能够减少和预防中老年人在足球运动中出现伤病？运动损伤和运动康复领域专家封旭华博士给出了建议。

封博士表示，像足球这样的运动，容易出现急性损伤，比如一些意外扭伤、骨折，以及一些暴力的冲撞。所以踢球前做好热身，让身体机能尽快达到运动的要求就很关键。

“通常就是要有一个动态的准备，做一些动态的操，来拉伸全身的主要肌肉。”封博士说：“然后做一些跑跳的动作，让心肺系统和肌肉系统的温度一点点上来，相当于提高了肌肉的活性和心肺的适应能力，这样就可以比较有效地预防踢球过程中急性损伤的出现。”

强度大、对抗多，50+人群要避免踢球时受伤，封博士还给出了一个实用的贴士，就是平时要提高自身的力量，“随着年龄上去后，就要考虑一些常规退变的伤病。所以我个人建议，在参加足球运动的同时，可以身体力行地做一些适当的力量训练。在健身房里完成

一些功能训练和力量训练，这样的话，增强关节和肌肉的稳定性，便能更有效地预防伤病。”

除了急性损伤，参与足球运动的老友们还要预防一些劳损性的伤病。比如髌腱损伤、半月板损伤、跟腱等等肌肉软组织的问题，这些都是长年积累下来的。

因此，足球作为运动量和强度都比较大的项目，运动结束后及时让身体放松下来非常重要。封博士强调说：“踢完球的拉伸和放松必须要做足，否则一开始可能只是运动中出现的身体疲劳或者小伤病，时间长了累积下来就会变成劳损性的伤病，长期困扰老友们的身体。”

哪些部分是拉伸和放松的重点，怎样做效果才最好呢？封博士表示，“足球主要是下肢的运动，因此股四头肌、腓肠肌、腓绳肌，包括腰背肌，这些大肌群需要好好放松和拉伸。而且拉伸的时候是静态的，要维持20-30秒一个动作，这样才能够让这些肌肉真正松懈开来。”

封博士还特别建议，有条件的话，运动后针对性地进行冰敷是预防和缓解劳损性伤病十分有效的手段。“控制好自己参加足球运动的次数、频率和强度，这是一个比较简单的预防伤病的有效方法。”最后提醒热爱足球运动的老友们，还是要根据自己的身体状况量力而行。

[减肥篇]

控碳水非戒碳水，每周要有休息日

俗话说“千金难买老来瘦”，如何更好地保持健康的身体和标准的体形，怎样才能真正完成自己定下的减肥目标？

记者采访了运动损伤和运动康复领域耕耘了20多年的专家、“运动康复封博士”封旭华。封博士还曾作为中国代表团康复师参加过北京和伦敦夏奥会和温哥华冬奥会。

记者：饮食上，摄入小于消耗就可以减脂和减肥，这种说法正确吗？

封旭华：对的，通常从能量守恒定律来说，保持一个能量的负平衡、负摄入，其实就可以了。所以说控制饮食是非常重要的，相对来说，比你增强自己的运动量更为重要。运动量上去以后容易出现伤病，或者超出你机体的承受就会受伤，尤其是50+人群在这方面要当心。而饮食控制相对来说更容易做到。

记者：有一种说法是，减肥要尽量不吃碳水类的东西？

封旭华：“碳水”其实是一个非常敏感的话题。我们这里不是说要戒碳水，而是说要控碳水。我个人的建议是在早餐、午餐里可以适度地增加一些碳水、粗粮，这没问题。但是到了中午以后，特别是晚上，可能要相对严格地控制碳水化合物的摄入，也包括一些主食类的，这个非常重要。

记者：不吃晚饭，是不是减肥的效果更好？

封旭华：晚饭完全不吃，我倒不建议。可以吃一些蔬菜色拉，吃一些蛋白质，优质的蛋白，比如海鲜、牛排都没问题。完全不吃晚饭容易引发一些胃肠道的反应。当然，如果是完全适应了不吃晚饭也行。但对于50+人群，特别是老年人，建议还是要吃一点。

记者：对于减脂减肥，每周运动的频率最合适是几次？

封旭华：如果有时间的话，建议一般通常的球类活动，像羽毛球、乒乓球、足球，以及跑步，一周可以控制在两到三次，稍微有点强度的比赛或者训练就可以了。然后剩下的一到两次，我建议进健身房，做一些适合自己的功能训练，增强肌肉和增加关节的稳定性，预防伤病。

但是，每周至少要有一到两天，要完全休息，就是不能参与任何运动，让肌肉和整个机体有一个完全恢复的时间。

记者：跑步和快走到底哪一个更适合50+人群？

封旭华：这个看自己的个人情况。如果身体允许，还是跑步好。当然跑步的强度要远比快走强度大，如果觉得跑步对膝盖和关节有损伤，或者不能维持，那么快走也是可以的。想要不伤膝盖和关节的话，还可以选择游泳。

记者：快走强度不高，那么一次锻炼到底要走多长时间？

封旭华：快走，基本上超过20分钟或者30分钟就可以了，达到一个偏有氧运动的强度。

记者：中老年人要不要做无氧和力量训练？

封旭华：如果有非常好的训练基础，可以做一些负荷比较重的力量训练。但实际上，通常作为50+的朋友们来说，其实做一些自身体重的就可以了，或者做哑铃、壶铃、皮筋、平衡盘这些简单的小器械训练，而并不是说一味地要去上重量的强度。

晨报记者 俞炯



制图 / 潘文健