

横纹肌溶解症、习惯性脱臼……

健身锻炼不能一下子太“猛”了

许久未运动的王先生在一次朋友聚会时，被批“体质太差”。为争一口气，也为了证明自己，他重拾从前的健身爱好，每天都高强度锻炼2小时以上。11天后，他体检时被查出得了横纹肌溶解症。因为不科学的健身方式导致的身体伤害有很多，对此，医学专家提醒：健身锻炼应循序渐进，贵在持之以恒，强度因人而异，不能一下子太“猛”了。

记者 鲍云洁 通讯员 刘扬

过度运动>>> 有肌肉溶解和脑出血风险

45岁的王先生原本是朋友圈的“运动达人”，他曾坚持健身好几年，还有专门的私教指导。两年前因为工作太忙，他中断了锻炼，但对养生一直很注重，每年冬天都在吃膏方。

十几天前举行了一次朋友聚会，王先生挺开心，没多久就喝得酩酊大醉。朋友们纷纷“吐槽”，说王先生以前喝六七瓶啤酒都跟没事人一样，现在竟然马上就醉了，一定是许久没有锻炼，体质变差了，建议王先生一起去健身房锻炼身体。

第二天，身体还没完全恢复的王先生就下定决心跟朋友们一起去健身房健身，还办了张年卡。一起健身的几位朋友都是长期坚持健身的，王先生想到自己之前有长期健身

的基础，自然也不甘示弱，也没请私教，就按以前的健身强度开始锻炼了：每天吃完晚饭后，7点钟去健身房，先快走1小时（7公里），再练1小时各种器械。一圈练下来，王先生感到全身酸痛，痛感比以往强烈得多，但他想，这种状况会随着坚持锻炼而改善，便在朋友的鼓励下，咬牙继续锻炼。

注重养生的他，在宁波市中医院体检中心预约了一年一度的体检，时间安排在5月9日，这也是他坚持锻炼的第11天。这一天他感觉极度疲乏，走路都很困难。体检结果显示，他有肝、肾功能异常，肌酸激酶更是高达7206umol/L，是正常值的37倍（正常值应小于194umol/L）。诊断的结果是，他得了“运动型横纹肌溶解症”。

市中医院体检中心医师刘宏飞提醒：正常人在进行体育锻炼时，应循序渐进，从小运动量开始，按自身身体情况逐渐增加强度和难度，突飞猛进式的高强度锻炼非但起不到健身的作用，反而会伤身。

对于患有基础疾病的中老年人来说，过度运动造成危害的可能性更大，因为运动时血压会突然升高，交感神经兴奋，然后再慢慢降下来，患有动脉硬化、高血压等慢性病的老年人会有脑出血的风险，“这类人一定要注意运动时的心率，达到100~110这个区间的时候就要马上停下来，运动时也不要尝试剧烈的运动，而应以快走为宜。”

运动前没热身>>> 习惯性扭伤或脱位的患者多

宁波体育运动学校科研所研究员杨浩告诉记者，除了过度运动外，运动前不进行热身也是一种常见的不科学健身的现象。

不热身很容易造成肌肉拉伤或关节扭伤，严重的会导致关节脱位。如果急性损伤后未引起足够重视，就有可能形成慢性损伤。

“运动前应该有3~5分钟的准备活动，让关节和肌肉进行充分的拉伸，例如打篮球之前要重点活动一下上肢及关节，踢足球之前要重点活动一下下肢及关节。”市中医院骨科主治医师楼红侃告诉记者。

楼红侃说，他接诊过一名肩关节反复脱位的患者。患者小刘是一所高校的学生，也是一名羽毛球狂热爱好者，有一次打球时，小刘没有热身，一开始就来了个猛扣，没想到用力过猛，肩关节脱位了，到医院复位后

打上石膏，医生叮嘱他休养4~6周后再运动。年轻人恢复得快，肩膀没几天就不疼了。于是，小刘也就没太在意，过了没两周又兴冲冲打起了球。没打几下，肩膀又脱位了。此后，小刘几乎每隔几个月就要到骨科“报到”一下。

楼红侃说，小刘很喜欢打羽毛球，几天不打浑身就难受，可一旦打球用力大一点，肩关节就脱臼了，很难治。

楼医生告诉记者，在他接诊的患者中，有相当一部人都是这种习惯性扭伤或脱位的运动损伤患者，包括踝关节、肩关节、膝关节等各个部位。“初次出现这种情况后，很多人不重视，自己在家养养，或者就诊后也不听医嘱，好了以后立即又开始运动，这样很容易造成韧带松弛，反复扭伤或脱位。”

市中医院骨科楼红侃医生提醒：运动前一定要进行充分的热身，特别是关节和韧带部位；出现急性运动损伤后要立即冰敷，然后及时就诊；按照医嘱充分休息，让受伤的部位得到充分恢复。

地点不当>>> 最忌在树下、马路上运动

这几天满城飞絮，到市中医院呼吸科就诊的呼吸道疾病患者明显多了起来。

5月初，60多岁的王阿姨到市中医院呼吸科主任中医师洪波处就诊，看起来就挺难受，她说自己五六年没犯的哮喘病又发作了。

仔细询问后洪波了解到，王阿姨有晚饭后锻炼的习惯，家门口的小公园绿化多、环境好，王阿姨每天都要去走上几圈，再做做操甩甩腰。前一天晚上她又照例去锻炼了，没想到回来后就开始气促胸闷，心慌不已。

“是不是你每次做操都要站在树底下啊？”洪波问。

“是啊，你怎么知道的？”王阿姨连连点头：“树底下空气好，呼吸的氧气更多啊！”

洪波告诉她，这就是犯病的原因——春天花粉传播，这段时间又柳絮纷飞，公园里绿化多，这些小颗粒、絮状物无处不在，容易引起呼吸道疾病，过敏体质的人更不必说了。

“像王阿姨这样想的老年人很多，他们就喜欢跑到绿化密集的地方去锻炼，做操时还特别喜欢站在树下。其实这个观念是错误的，许多植物都会散发出气味或花粉、飞絮等物质，运动时大口呼吸，吸进去的这类物质会更多，即使是非过敏体质的健康人群，吸入这些物质也有害无益。”洪波告诉记者。

市中医院呼吸科洪波医生提醒：大家在运动时，应该尽量挑比较通风的空旷地带，而非植物密集的绿化带；起风时，尽量不要去公园锻炼，因为这个时候即使是公园内的空旷地带，也会布满植物散发的物质，不利于身体健康。

宁波体育运动学校科研所研究员杨浩提醒：有些人喜欢在尾气浓重的马路上奔跑，有些人即使在雾霾天也不愿停下锻炼的脚步，他们的应对办法是戴上口罩，其实这是极端错误的。一方面，口罩对大多数有害颗粒都起不到过滤作用；另一方面，戴上口罩让原本的有氧运动变成了“无氧运动”，对身体有害无益。

300米狭窄道路上有30余处破墙经营、违法搭建 海曙昨天整治望湖市场后街



望湖市场后街怎一个乱字了得。 记者 刘波 摄



商报讯（记者 林伟 通讯员 陈栋 皇甫珏敏 蔡晓丰）一条300米长的狭窄小道上，竟然存在30余处破墙开店和违法搭建现象。昨天，海曙区月湖街道对望湖市场后街进行了整治。

望湖市场是我市最重要的个体经营批发专业市场之一，市场后街区域西起三支街，东至紫金街58弄，紧邻梅园社区，长度约300米，宽度约3至5米。

现场整治负责人介绍，后街上的居民楼大多建于上世纪80年代，如今都已步入“老龄”阶段，尽管如此，在经济利益驱使下，一些住户还是不顾危险，干起挖老楼“墙脚”、破墙开店的事情。

记者注意到，一楼底层“见缝插针”地开着十余家商铺，大的约15平方米，小的只有5平方米左右，从经营鞋服、纺织用品到便利店、塑料制品店一应俱全。而这些商铺原本是住宅配套的自行车车棚或天井，如今却被人人为地拆除了墙体，摇身一变成了违建者用以牟利的商铺。

“这里集中了30余处违章破墙经营、违章

搭建现象，包括破窗破墙开门、承重墙开门、无照经营、跨门经营，在道路上堆放易燃物品等，存在较大安全隐患。”现场整治负责人说。

这也让住在楼上的居民感到胆寒。“楼道上的墙面有些地方都开裂了，住着都不踏实，晚上睡觉都是心慌慌的。”居住在该小区的钱女士说，现在，居民纷纷向街道反映情况，希望得到妥善处置。

现场负责人介绍，本次集中整治工作为第一批，共涉及天井、车棚、小区围墙破墙破窗开门、违法搭建等违规行为29处。

其中，进行强制封门恢复原状工作的为14处，共涉及业主及经营户人员47户，市场经营户15户。同时，另外15处违规破墙破窗开门及违法搭建也由所涉单位进行自行封堵、拆除整改，合计面积170余平方米。

“此次，我们联合城管、公安、市场监管等部门，对‘破墙开店’的违法行为进行处理，重新还原墙体结构。”该负责人说，今年3月起，月湖街道城管中队就开始陆续拆除望湖市场后街一批违法搭建等设施。“我们将尽早恢复这些老建筑的原貌。”

下一步，望湖市场后街将启动背街小巷改造工程，定于近期进入施工阶段。届时，后街墙面将进行统一粉刷和美化，路面也将进行修整，有效提升周边环境秩序，让周边居民和经营户切实感受整治行动带来的变化和便利。

“天添盈”1天理财 随时进出 即刻到账

◆ 购买起点5万元

◆ 手机网银微信轻松买卖

◆ 100万每天预期收益126元

◆ 工作日：9:00-15:30

◆ 预期年化收益率

4.6%

“周周享盈”7天理财 每周循环 轻松买卖

◆ 购买起点5万元

◆ 每周三本金进出

◆ 申购时间：工作日9:00-17:00，周二9:00-15:00

◆ 100万每周预期收益997元

◆ 手机网银微信轻松买卖

◆ 预期年化收益率

5.2%

详见浦发网银：ebank.spdb.com.cn 手机银行：wap.spdb.com.cn

风险提示：理财有风险，投资需谨慎。 收益测算详见产品说明书 24小时咨询热线：95528