



# 科学健身 预防运动性损伤



◆策划 本刊编辑部  
◆采编 董海原 王炳彦 张小曼

静坐为主的生活方式越来越成为主流，长期体力活动不足导致肥胖及肥胖相关疾病，增加糖尿病等慢性非传染性疾病和一些肿瘤的发病风险。大量研究证实，科学的运动有益健康。运动不但可以促进生长发育、延缓衰老；还可以调节人体的紧张情绪，陶冶情操，预防焦虑、抑郁症；以及增强体质，提高抗病能力，预防大部分慢性病的发生。人们常说“生命在于运动，运动要讲科学”。那么，何谓“科学健身”呢？科学健身主要体现在以下四点：因人而宜；持之以恒；运动量适中；根据自己的健康状况进行健身。总之，最适合自己的、最有效的就是最科学的。

对于健康人群，科学健身是全生命周期健康促进和维护的最经济、最适用的一种手段。对于健康高危人群，科学健身是最有效、最安全的调理和校正的手段。对于患者人群，在医生和运动康复人员的指导下，通过个体化的运动处方，科学健身是治疗疾病、加速康复，提高带病生存率重要的辅助手段。

科学健身之余，积极避免运动性损伤也是应当得到必要关注的。运动损伤的组织涉及神经、肌肉、肌腱、韧带、关节囊、皮肤、骨、软骨，还可以伤及内脏器官。运动损伤与一般的工伤或日常生活中的损伤有所不同，它的发生与运动项目、训练安排、运动环境、运动者的自身条件以及技术动作有密切的关系，比如网球肘、足球踝等。一旦发生，也是会对我们的身体健康造成很大的影响。

那么如何科学地锻炼身体、如何在锻炼过程中预防运动性损伤，及一旦发生运动性损伤我们应该如何处理，就成为需要大家关注的问题。

本期《健康向导》就针对这些科学健身方面的相关问题，为大家一一说明解惑。