

运动减脂，别让膝盖先损伤

最近大家都在聊“开春减脂”的话题，虽然“管住嘴，迈开腿”的道理大家都懂，但不少人陷入了“急瘦误区”：有的人为了快速掉秤，强行高强度跑步，没想到膝盖出问题了；有人跟风跳燃脂操，结果发力姿势出错，练出腰背部慢性劳损；还有人急于求成，单日运动时长超标、强度拉满，直接导致肌肉拉伤、关节急性损伤……

今天就聊聊运动减脂最容易产生的损伤和应急处理办法，还有适合普通人的安全运动技巧，帮大家轻松减脂。

运动减重 这几个部位最易损伤

统计显示，与运动减重相关的损伤，90%以上集中在下肢关节、腰背部和肌肉软组织，这类损伤多为慢性劳损或急性拉伤，初期症状轻微，容易被忽视，但拖延后常会发展为慢性疼痛，甚至不可逆的关节损伤。

膝关节损伤 减重人群的“头号天敌”。膝关节是减重运动中负荷最大的关节，也是损伤发生率最高的部位。常见的损伤包括髌股关节疼痛综合征、半月板损伤、膝关节韧带拉伤、滑膜炎等。人在正常行走时，膝关节承受的压力是体重的1-2倍，跑步、跳绳时压力会飙升至3-5倍。

这类损伤的典型症状是：运动时膝关节前方疼痛、上下楼梯痛感加重、蹲起困难，严重时休息后也会隐隐作痛，甚至出现关节肿胀、卡顿。

脚踝与足部损伤 小关节藏着大隐患。跳绳、慢跑、跳操等是减重热门运动，但这类运动对脚踝稳定性要求极高。特别是超重人群足底脂肪垫偏厚、脚踝本体感觉差，再加上运动前忽视热身



身、场地过硬、鞋子不合脚等，很容易引发脚踝扭伤、足底筋膜炎、跟腱炎。

其中，足底筋膜炎多表现为晨起下床第一步足跟刺痛，走几步后稍有缓解，

长时间运动后疼痛加剧；跟腱炎则是足跟后方酸痛、按压疼痛，运动时发力痛感明显；急性脚踝扭伤会出现肿胀、淤青、无法负重，处理不当还会反复扭伤，形成慢性踝关节不稳。

腰背部损伤 发力错误导致的劳损。很多人在做力量训练、平板支撑、开合跳，或是跑步时姿势不当，核心肌群没有收紧，全身重量全压在腰背部。加上超重人群腹部脂肪堆积，腰椎本身承受的压力更大。长期错误发力会引发腰肌劳损、腰椎小关节紊乱，甚至诱发腰椎间盘突出，出现腰背部僵硬、酸痛，严重时疼痛会放射到下肢，伴随麻木感。

肌肉软组织拉伤 过度运动的直接后果。减重人群往往急于求成，突然进行高强度、长时间的运动，肌肉没有适应过程，加上运动后不拉伸，容易导致大腿前后侧、小腿、臀部等肌肉急性拉伤或慢性酸痛。其表现为肌肉僵硬、按压疼痛、活动受限，影响后续日常运动不说，还会打破整个减重计划。

损伤后别硬扛 这样处理恢复快

运动减重过程中出现疼痛和不适，千万不要忍痛坚持，也不要随意按摩、热敷，不同损伤有不同的处理方式，按照康复科专业方法处理，能快速缓解症状，避免损伤加重。

急性损伤 诸如扭伤、拉伤等急性损伤，遵循PRICE原则进行处置。切记，急性损伤初期严禁热敷、按摩、揉搓，否则会加重肿胀和出血。

急性损伤48小时内，严格执行PRICE原则：保护(Protection)，立即停止运动，保护受伤部位，避免二次损伤；休息(Rest)，

减少受伤部位负重，尽量制动；冰敷(Ice)，用毛巾包裹冰袋敷在疼痛肿胀处，每次15-20分钟，每隔1-2小时一次，减轻肿胀和疼痛；加压(Compression)，用弹性绷带适度包扎肿胀部位，缓解水肿；抬高(Elevation)，休息时将受伤部位抬高，高于心脏水平，促进血液回流，减轻肿胀。

慢性劳损 诸如膝盖痛、腰背痛、足跟痛这样的慢性劳损，应以放松加康复训练为主。

慢性疼痛多为劳损所致，可局部热

敷、温水泡脚，放松紧张的肌肉和筋膜；同时配合康复科常用的拉伸训练，针对性放松受损部位：膝盖痛可拉伸股四头肌、腓肠肌、小腿各肌群；足跟痛可做足底筋膜拉伸、踮脚放松；腰背痛可做猫牛式、臀桥训练，强化核心肌群，缓解腰部压力。

如果疼痛持续超过一周，休息后无缓解，一定要及时到康复科就诊，完善相关检查明确病因后，通过物理治疗、关节松动、筋膜松解等专业手段干预，避免损伤进一步发展。

做好这六点 减脂不伤身

相比于损伤后再治疗，提前做好预防才是运动减重的长久之计，给大家整理一套适配普通大众，尤其是大体重和零基础人群的安全运动准则，简单易执行，能大幅降低损伤风险。

循序渐进，给身体足够适应期 大体重人群初期应避免跑步、跳绳等高冲击运动，优先选择游泳、快走、骑自行车、椭圆机等低强度、低负重的有氧项目。每周运动3-5次，每次从20-30分钟起步，让肌肉和关节慢慢适应运动状态。在坚持1-2个月后，再根据身体感受逐步增加时长和强度。

纠正动作姿势，掌握正确发力逻辑 牢记核心原则：上身挺直不驼背、膝盖与脚

尖方向一致不内扣、核心肌群全程收紧，避免腰部代偿。不求速度和数量，只求动作标准。

做好热身与放松，关键步骤不省略 运动前务必花5-10分钟做动态热身，激活肌肉和关节；运动后花5-10分钟做静态拉伸，每个动作保持30秒，重点拉伸大腿前后侧、小腿、臀部、腰背部肌肉，缓解肌肉僵硬和乳酸堆积。

选对装备和场地，减少外力冲击 运动时一定要穿专业的减震运动鞋；运动场地优先选塑胶跑道、瑜伽垫、木地板，最大程度降低关节受到的地面反冲击力。

有氧+力量训练，强化关节保护力 每

周安排2-3次力量训练，重点强化下肢肌群和核心肌群。待肌肉力量充足后，不仅能牢牢保护关节，减少磨损，还能提升基础代谢。

倾听身体感受，拒绝忍痛硬撑 运动中出现轻微肌肉酸胀属于正常现象，但如出现尖锐刺痛、关节胀痛、局部红肿等信号，必须立刻停止运动，原地休息观察，不适及时就诊。

最后提醒大家，如果运动后出现关节疼痛、肌肉拉伤、腰背痛等不适，且休息后无法缓解，一定要及时到医院做专业评估，早干预、早康复，才能更快回归正常运动和生活。

程一功

把运动时间改到早上

研究发现，早晚运动差异可能来自人体生物钟对身体的控制：不同时间运动，会激活不同的酶和代谢途径，这使得运动的收益有所变化。

一项发表在《细胞代谢》上的研究发现：白天运动时，体内一种可以激活糖和脂肪分解的代谢物水平更高。晨练可以增加肌肉细胞代谢糖和脂肪的能力。

早上运动还有额外的好处，更少被打扰，拥有更稳定的运动时间，同时会让你更早地想睡觉，自然就避免了夜间额外的能量摄入。

每天多吃一口蔬菜

一个人每天吃的总膳食纤维摄入量与体重和腰围变化呈负相关。

减肥都说要少吃，但膳食纤维真的要多吃。膳食纤维主要来源于蔬菜、水果、杂粮。富含膳食纤维的食物(特别是蔬菜)本身就低卡，饱腹感强，是减肥期间很好的食物搭子。它还有额外的好处，可以培养、改善肠道菌群，让那些对身体有益的菌群更多地被滋养，同时还对提高胰岛素敏感性有帮助。在日常饮食里，简单有效的方式是：挑选自己喜欢的蔬菜多吃两口，水果适量吃；主食可以替换成膳食纤维更多的全谷物(比如全麦、豆类等)。

保持充足的睡眠

保持充足有规律的睡眠，也别过于贪睡(不多于9小时)，对减肚子真有用。

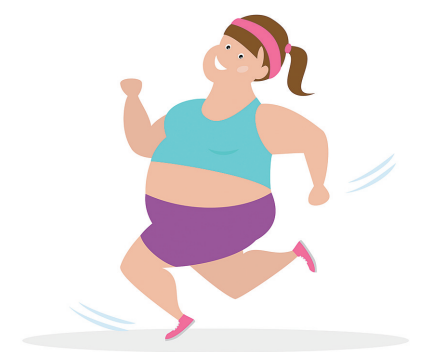
睡眠不足会改变食欲调节激素的水平，破坏减肥的努力，让你无形之中吃更多。研究发现，与睡眠时间正常的人相比，睡眠不足后，能量摄入量平均增加200至500千卡/天，且额外摄入的热量更容易堆积到腹部。

有规律地运动

现有的研究发现，腹型肥胖人群更可能存在胰岛素抵抗问题。胰岛素抵抗可以说是减肚子上最大的拦路虎。因为当身体处于高胰岛素状态，体内过多的胰岛素不仅会使劲“加班”把部分糖转化成脂肪存起来，还会抑制脂肪的分解。

运动不仅可以改善胰岛素敏感问题，而且是更直接燃烧脂肪的方式。另外，腹型肥胖其实并不只是能捏起来的那层皮下脂肪，往往还和内脏脂肪增多有关。定期进行中高强度有氧运动，可使腰围和相关内脏脂肪组织减少，高强度运动可能比中等强度运动带来更明显的效果。

研究发现，对于整体体脂较高的人来说，中等强度的运动(也就是让心率维持在最大心率的64%-76%之间，最大心率=220-年龄)，是最适合改善脂肪代谢，并诱导身体成分向有益方向转变。常见的运动可以选择快走、爬坡。



减肚子的4个小技巧

关节“咔咔”响是因为缺钙？

运动时，有些人的关节会发出“咔咔”的声响，有人认为是缺钙的缘故。其实，关节“咔咔”响(即关节弹响)与是否缺钙没有关系。对于关节为什么会发出弹响，国内学者普遍认为可能由以下三种情况引起。

关节腔内气泡爆裂 关节腔是一个密闭腔，当关节静止时，腔内压力处于静态平衡；当关节活动时，关节腔内的负压增大，关节液会产生气泡；当关节

恢复原位时，气泡爆裂，就会发出“咔咔”声。

关节液分泌不足 如果人体长期缺乏活动，滑膜缺少刺激，关节液分泌就会减少。当缺少润滑，关节突然活动时，就可能发出弹响。

关节韧带摩擦 若长时间保持一个姿势，关节周围的肌肉、韧带会处于紧绷状态；当关节活动时，韧带就可能与关节发生摩擦，从而发出弹响。

如果关节只发出“咔咔”声，没有明显的疼痛、肿胀和活动受限，此种情况一般不需要处理，不用过分担心。若关节发出声音的同时，还伴有其他症状及病理变化，如疼痛、肿胀、活动受限等，应尽快就诊。如果患者能听到关节摩擦音或“嘎吱”声，并伴有疼痛，应立即停下所有可能导致关节发出声音的活动，及时到医院就诊。

张波

延伸阅读