



马拉松跑累了 中医教您如何恢复身体

11 月 12 日,2023 周口马拉松暨善跑中国周口站赛事在周口市体育中心鸣枪开赛。

在比赛现场,我市马拉松协会的运动损伤定点康复医院——周口市中医院康复中心治疗师团队组成志愿服务队,为参赛选手的健康保驾护航。

那么,赛后身体机能的恢复指什么?如何快速促进身体机能恢复?本文就带各位“跑友”了解一下。

长跑后的恢复过程指什么

长跑后的恢复过程是指人体在运动过程中和运动结束后,各种生理机能和身体组分逐渐恢复到运动前水平的变化过程。

恢复过程一般分为 3 个阶段:运动中恢复阶段、运动后恢复到运动前水平阶段、运动后超量恢复阶段。

促进恢复的措施有哪些

一、运动性手段

1.积极性休息。这里所谓的休息并不是睡觉,而是指在运动结束后,采用变换运动部位和运动类型,或调整运动强度,从而消除疲劳的方法。积极性休息通常包括慢走、慢跑及其他低强度运动。

2.整理活动。整理活动又称“放松练习”,是指在高强度运动之后所做的一些加速机体功能恢复的身体练习,运动强度较低。研究表明,在剧烈运动后进行 3 分钟~5 分钟的动力性整理活动,能够促进肌乳酸的利用与消除,减轻肌肉的延迟性酸痛,从而消除疲劳,预防重力性休克的发生。

3.牵伸。牵伸是马拉松志愿服务队成员帮助参赛选手缓解疲劳的常用方法。牵伸通常是指使用人工、器械(含电动设备)牵伸因运动而短缩或痉挛的组织,使组织延长,并帮助机体做一些轻微超过组织承受力和关节活动范围的运动。

牵伸可以使参与剧烈运动的肌肉得到放松,有效消除因剧烈运动引起的肌肉痉挛,加速肌肉机能的恢复,预防延迟性肌肉酸疼,降低肌肉、肌腱的紧张及压力。事实上,在比赛前也可以使用牵伸疗法,提高肌肉的柔韧性和弹性,提高运动表现,预防运动损伤。

正确的牵伸方法是,缓慢牵伸肌肉至牵伸位置,并使其保持在牵伸位置 15 秒~30 秒。参加马拉松后需要牵伸的肌肉有:腓肠肌、比目鱼肌、股后肌群、股四头肌、缝匠肌、髂腰肌、臀大肌、腹直肌、腹外斜肌、背阔肌和肩关节周围肌群。上面 6 张图所示为一些自我牵伸的动作和要点,大家可模仿练习。

二、睡眠

在睡眠状态下,人体的代谢过程以同化作用为主,异化作用减弱,从而使人的精力和体力得到恢复。

三、物理手段

促进机体恢复可采用的物理手段一般有按摩、理疗、水浴、吸氧、针灸、中药足浴等。

1.水浴。马拉松运动员在运动时,体内会产生大量尿素、乳酸等代谢产物,如何在短时间内将这些物质排出体外?水浴是非常有效的方法之一。

实验表明,在马拉松运动后,运动员体内的血乳酸含量为 15mmol/L,此时将身体浸泡在 42℃的热水中 5 分钟,血乳酸含量会下降 4mmol/L~5mmol/L。具



周口市中医院康复中心治疗师团队志愿者帮助运动员做牵伸。

体操作方法为:在运动结束 30 分钟后或在当日晚饭后 1 小时进行水浴,水温控制在 42℃左右,水浴时长为 15 分钟~20 分钟。水浴过程中,可每间隔 5 分钟泡 1 分钟的冷水浴,冷水浴的水温控制在 20℃左右。

注意,如果参赛运动员是一个初级跑者或者在平时进行的训练较少,则不宜使用水浴进行机能恢复。因为这类运动员跑完马拉松时,双下肢尤其是双足可能会有轻微肿胀,此时使用热水浸泡,会加重肿胀程度。所以这类运动员应该用冷水浸泡双下肢,尤其是双足,但要注意水温不要过低,以免被冻伤。

2.针灸和艾灸。针灸和艾灸具有加速血乳酸清除、迅速而有效地恢复肌力、改善疲劳所致的消化系统不适等作用,常用的穴位有气海、关元、足三里、三阴交、背腧。若长跑后出现下肢无力现象,则可增加对飞扬、光明、丰隆等穴位的针灸和艾灸。

3.中药足浴。有一项研究表明,通过运用中药足浴方(含党参、熟地、桂枝、苍术、川芎、丹参、甘草等)对 8 名短道速滑运动员进行足浴试验,证实中药足浴能加速人体内的乳酸排泄,使人体内的尿素浓度降低,同时其体内的磷酸肌酸激酶含量也会下降。

四、营养学手段

1.能源物质的补充。在马拉松赛后,人体需要补充足够的热量。这些热量需要通过摄入蛋白质、脂肪和糖进行补充,三者比例应为 1.2:1:7.5。

2.维生素与矿物质的补充。维生素 E、维生素 C、维生素 B1、维生素 B2 与糖的代谢有密切关系,可以提高人体的运动机能。维生素 A、胡萝卜素等能够提高人体免疫功能。由于人在跑马拉松时会大量排汗,人体对钾、钠、钙、镁、磷、铁的需求量会随之增加,因此需要及时从食物中补充这些微量元素。补充硒和锌,



医生通过针灸帮运动员恢复肌力。

则能有效地促进人体机体恢复。

3.服用中药。合理服用中药,可以更快地消除疲劳。常用的中药有人参、鹿茸、黄芪、当归、生地、酸枣仁、红景天和五味子等。

专家简介

寇庚深,周口市中医院康复中心主管治疗师、治疗师,河南省中西医结合学会康复分会委员,河南省康复医学会社区分会常务委员,周口市康复医学会常务理事,周口市康复医学会青年委员分会常务理事。他擅长运用神经促通术、关节松动术、镜像技术等现代康复技术,对偏瘫、截瘫、脑瘫、骨关节病、老年病等进行康复治疗,特别是在肢体功能障碍、关节术后强直挛缩、形体矫正、运动损伤等方面具有独特治疗经验。



(本版图片由周口市中医院提供)

协办单位
周口市中医院