



身体疼痛

健身达人圈总是流行用“no pains, no gains”来激励自己,翻译成中文就是一分耕耘一分收获,但英文原句中“pains”也引出了一些小误会。这个单词原意为“伤痛”,所以如果按照字面意思来理解就是“要收获就得有伤痛”,这样就有点误入歧途了。

纽约健身专家马库斯博士表示,如果在健身过程中身体出现任何疼痛症状,不论是急性疼痛,还是隐隐作痛,都需要马上停下来;疼痛是身体受到伤害时试图保护你的表现,也是一种危险信号”。

运动健身之后乳酸堆积,肌肉的疼痛是正常现象,但如果疼痛持续3至4个月仍没有明显缓解,那就要适度降低运动强度了。如果严重的话应该立刻停止运动,同时做些按摩、理疗等缓解疼痛。

这种情况下,如果可以在健身房找到其他避免身体疼痛部位发作的健身形式,也可以继续换个方式锻炼,比如说肩膀一直疼痛,就换换下肢力量练习。即使换项目了也别掉以轻心,依然持续疼痛就需要咨询医生了。

备感煎熬

如果每次健身,你仅仅是为了面子而勉强坚持下来,内心其实是一万个拒绝,还得搭上超透支的体力付出,这种情形下,你的健身计划很可能对身体造成伤害。马库斯教授表示:“如果你打心底里讨厌这个健身计划,那就没必要跟它死磕了,关键是,你要找到自己喜欢的运动形式,这样既不会觉得累,还能更好地坚持下来。”比如说你讨厌单一机械的运动又想进行重力练习,那可以尝试一下力量型的健身操课,或者你打心底里抗拒跑步,那不如换骑自行车。

当然,即使你找到了最适合自己的健身方法,也不需要每天都做,就算是专业运动员也会给自己定期的休息时间,给肌肉一个修复和适应的阶段。

心率波动

如果你在离开健身房之后挺长时间小心脏还突突突地跳个不停,那也有可能是你對自己太“狠”了。相关专家奥斯特勒表示:“如果你是健身圈的新人,那在适应目前的健身节奏之前可能心跳还不能很好地得到控制,但如果你已经是一个平时没少锻炼的人,那这样‘突突突’的心跳反应可能是在告诉你,健身过度了。”

恶心想吐

训练完后觉得恶心想吐,感觉身体被掏空,有过这种经历的人可能不止你一个。但是如果每次都觉得很恶心,那真的要引起注意了。

加拿大多伦多骨科运动专家斯达克曼教授表示,当一个人运动量较大时,大脑会自动将能量和资源分配给运动系统和肌肉,而把与运动无关的系统减慢或停止,比如消化系统。所以,假设你的胃里有东西,而运动量又非常大,胃里的东西会被大脑认作是负担,然后通过刺激胃神经帮你排出体外。有时运动过度后会拉肚子也是同理。

华盛顿健身专家切尔西教授表示:“过度运动时身体的免疫系统也被抑制,会增加上呼吸道感染的风 险,这都是长期超负荷运动缺乏休息导致的结果。”

睡不好觉

另一个运动过度的症状就是晚上睡不好觉。按照美国睡眠基金会的建议,合理运动是可以助眠的,尤其是早起先运动的人,晚上的睡眠状况一般都不会差。但是,切尔西教授也表示:“失眠是交感神经系统障碍的表现,可能与过度运动有关,尤其是日间进行了例如冲刺跑、举重等无氧运动,如果做得太拼命,可能会导致交感神经异常活跃,躺在床上还是兴奋得久久不能入睡。”

那如何避免过度运动导致的失眠呢?切尔西教授建议,一是运动要趁早,越早运动产生的干扰对晚上睡眠影响越小。另外,如果失眠严重,就得考虑去掉那些运动量过急过猛的项目了。

随着气温飙升衣着日渐清凉,健身、瘦身又成了热议的话题,不少人赶紧走进健身房打卡,还有人忙着在跑步软件上刷公里数……这种突击健身的毅力和精神固然可嘉,也别忘了凡事都讲究有个度,“一口吃个胖子”的效果可能不尽如人意。美国“商业内幕”(Business Insider)网站就综合了几位健身专家的意见,梳理了10种健身过度引起的不适症状,如果你也有以下情况,就要当心了,不舒服时千万别勉强自己,否则可能对身体造成伤害。

有这10种情形 你可能健身过度了

疲惫不堪

如果每次从健身房出来的你,不是觉得充满电般元气满满,而是疲惫不堪地拖着残躯,回家就瘫倒在床,那可能要适度削减你的运动计划了。过度运动可能使血小板的聚集能力明显下降,使外周循环技能出现异常,造成组织缺血缺氧,从而出现抗疲劳能力下降的问题。

另外对于女性健身者,还可能是缺铁性贫血导致的浑身疲倦。专家解释称,铁在身体里起负责运输氧气到各个器官组织的作用,如果缺乏铁,肌肉和器官得不到充足的氧气,也就无法将营养转换为能量,这样就会导致越锻炼越累了。

不知道饿

一般来说,在增加了运动量后,由于体内耗能增加,人们会胃口大开,感觉怎么吃都不饱,但如果恰恰相反,出现了厌食、没胃口等症状,也要引起注意了。

美国著名健身网站 iFit 的签约饮食专家奥斯特勒表示,很多健身者认为运动后的饮食按照自己的胃口来补充就可以了,但实际上,胃口很多时候是会骗人的。比如自身运动量过大时,造成身体受到刺激,由内而外地抑制了想吃饭的念头,就会没有饥饿感,这个时候可不能当作是减肥好时机,过量的运动消耗必须配以充足的营养补给。所以,大量运动过后,即使自己没胃口,也要注意饮食搭配和营养补充。

郁闷易怒

身体锻炼和心情有着直接联系,定期的运动计划对大脑和心理健康都有帮助。当身体出汗时会释放一种“快乐因子”内啡肽,它是人体的自然抗抑郁药物,能让人感到愉悦,也可以成为抗抑郁的一种方式。但是如果运动过量,就会适得其反,焦躁和抑郁的心情不仅不能缓解,还会被变相扩大化。

专家奥斯特勒解释:“我们知道过量运动又没休息好的话会导致交感神经过于兴奋,而另一方面,过多的有氧运动也会让副交感神经超载,这就引起疲惫、抑郁等症状。”

2013年的一项研究表明,过度训练的运动员除了体内皮质醇升高增加了抑郁风险之外,还会出现肾功能障碍的问题,严重者甚至会演变成自杀倾向。

头晕虚弱

健身过程中频繁出现头昏或头痛,同时还有脸色苍白、气喘、恶心、呕吐、肌肉抽筋等症状,这是机体器官功能水平不能适应激烈运动产生的反应。呼吸节律不好,使体内出现供氧不足,也会发生头晕。运动专家斯达克曼教授表示,这些头晕的症状很有可能在提醒你,运动量超过身体负荷了,需要停下来休息一下了。

有时生病后过早参加激烈运动,疲劳或睡眠不足情况下依然进行运动比赛,都可引起昏、头晕、头痛等一系列症状。

如果头昏、头晕等症状发生在锻炼一段时间后,或者在锻炼接近结束时,尤其是外界温度过高或过冷,其原因可能与体内热量不足、血糖含量降低有关。在饥饿状态下参加长时间锻炼容易发生头晕、无力、出汗等症状也是这个道理。

身上发痒

中医有种说法是,气血冲击阻塞的经络会产生发痒的感觉。跑步锻炼时血液循环加速,身体开始发汗,但是有些人有些部位的皮下毛细血管因为狭窄,皮肤毛孔紧缩,毛细血管无法接受血液加速带来的压力,毛孔也无法将汗排出,就会产生脸上、腿上等部位发痒的感觉。如果这种症状持续发生,那就需要反思下是不是给身体过多的负荷让其无法适应了。如果频繁地超量运动,又不能给皮肤充足的时间修复,长期下去还可能引起荨麻疹等一些皮肤病。

本版编译 陈佳莉