

运动的认知误区,你知道吗



近日,包括一位自媒体博主跑步时不幸猝死在内的运动遇险事故时有发生,引发全社会广泛关注。

一条鲜活生命的逝去,再次为全民健身热潮敲响了一记沉重警钟:当跑步(如马拉松)、健身打卡等活动成为社会风尚,我们究竟是在科学健身,还是在盲目冒险?

董静梅



科学运动的本质

从运动生理学原理来看,科学运动的本质,是运动适应。

人体存在一套完整的“一般适应综合征”机制:通过适宜、可控、循序渐进的运动刺激,身体产生“应激—应答—恢复—超量恢复”的良性循环,心肺功能、血管弹性、代谢水平逐步提升,从而实现增强体质、预防疾病的目的。这一过程的核心,是以身体为本,让运动负荷匹配个体耐受能力,尊重年龄、体质、基础疾病、疲劳状态等差异,做到量力而行。



让运动适应身体,而不是身体适应运动。
资料图片

而当前大众运动中普遍存在的误区,恰恰是本末倒置的适应运动。比如,不顾自身基础,强行追赶潮流;无视身体预警,盲目追求里程、配速与完赛;在长期高压状态、熬夜、过劳、睡眠不足、身体不适的状态下,依然坚持高强度跑步;把马拉松当作人人可参与的大众健身,把“咬牙硬撑”美化成意志品质。

这种逻辑本质上是逼迫身体去适应超出耐受极限的运动强度,一旦突破机体代偿阈值,极易引发心肌缺血、恶性心律失常、电解质紊乱,甚至诱发心源性猝死。



运动有时是“火上浇油”

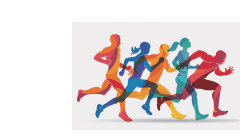
近年来,国内马拉松赛事、城

市路跑、日常健身跑中突发猝死事件时有发生,绝大多数都与“盲目上强度、忽视身体预警、违背运动适应规律”等高度相关。

一方面,全民跑马持续升温,社交平台晒跑量、晒奖牌、晒完赛证书形成攀比氛围,大量零基础、无系统训练、无专业指导、无健康筛查的人群仓促上阵,把极限运动当成日常锻炼。

另一方面,社会普遍缺乏科学运动认知,认为“只要动起来就健康”“坚持就是胜利”,对胸闷、心慌、头晕、极度乏力等危险信号视而不见,甚至将其视为正常现象。

更值得警惕的是,许多职场高压人群,试图通过高强度跑步“解压”“补健康”,却不知在长期疲劳、交感神经持续兴奋的基础上,突然进行大强度运动,无异于在疲劳的心脏上“火上浇油”,风险呈指数级上升。



马拉松不是健身标配

面对频发的运动意外,运动爱好者应该如何正确地运动?

第一,树立正确理念:运动是为了健康,不是为了竞技。

马拉松是极限竞技项目,并非大众健身标配。不要为了跟风、打卡去挑战超出身体能力的目标,健康永远比奖牌重要。

第二,恪守运动适应规律:循序渐进,绝不突击。

任何运动都应遵循“低起点、慢增量、重恢复”原则,给身体足够时间去适应。零基础直接跑半马、全马,本质是拿生命冒险。

第三,敬畏身体预警信号:不适即停,绝不硬撑。

疲劳、熬夜、感冒、心悸、胸闷、气短时,必须立即停止运动。运动场上“坚持到底”的精神,不能简单移植到大众健身中。

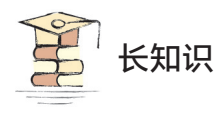
第四,强化健康筛查:把风险挡在运动之前。

长期久坐、高压工作、有家族心脏病史、高血压、肥胖人群,开展中高强度运动前,应进行心电图、血压测量、心肺功能等基础评估,排除隐匿风险。

全民健身关键在于“科学”二字。我们倡导运动,但反对盲目运动;我们鼓励坚持,但更强调理性坚持。

别让“适应运动”的误区透支健康、夺走生命。愿每一位运动者都能守住底线、尊重规律,真正做到让运动适应身体,用科学守护生命。

(作者为同济大学运动与健康研究中心教授、运动人体科学博士)



长知识

运动装备如何选

工欲善其事,必先利其器,运动也是如此。选择合适的运动装备可以让运动更有效、更安全、更舒适。

运动鞋是绝大多数陆上运动最重要的装备,其主要功能包括支撑、增加摩擦力、减震等,以便增强运动表现,避免滑倒、保护关节等。

不同的运动项目对鞋的要求是不一样的。比如:对于走路、跑步运动而言,鞋的减震功能比较重要,有助于缓冲脚落地时受到的冲击力,保护关节;在篮球等运动中,撞击与跳跃动作较多,鞋帮较高的运动鞋可提供更好的保护,减少脚踝扭伤的发生风险;网球、羽毛球等运动中,有较多的急停、侧移和扭转动作,更强调鞋的防滑性能,等等。

除考虑功能性外,选购运动鞋还应注意以下几点:第一,要合脚。比如宽窄、松紧适度,穿着舒适、“跟脚”。

第二,须适合足型。正常足的人对大多数鞋都能适应;高弓足的人缓冲能力稍弱,宜选择减震功能良好的鞋;扁平足的人长时间运动足底血管和神经易受压迫,引起疼痛,宜选择有支撑功能的鞋;老年人因足弓塌陷而趋于扁平,也适合穿有支撑功能的鞋。

第三,材质适宜。喜欢球类运动的人,最好选择皮面的鞋,因为它的承受力和牢固性比较好;步行、跑步鞋的透气性要好,宜选针织网面材质,以有助于足部汗水快速蒸发,预防真菌感染。

运动服具有防护、保暖、透气等功能,合理选择和搭配能使人运动时更轻松、更舒适。

选购运动服时,首先应考虑是否合身、柔软,会不会影响运动时的动作。其次,从服装版型上讲,室内运动一般选修身版,户外运动一般选宽松版。第三,因人运动时一般都会出汗,故贴身衣服宜选具有吸湿排汗功能、透气性好的速干面料。相比之下,棉质衣服虽然亲肤舒适,吸汗性强,但不容易干,不宜作为运动时的贴身衣服。

在户外运动时,可以按照“分层穿衣法”搭配,以适应不同的环境气候。“分层”是指分为贴身内层、保暖层、外层,每层衣服的作用各不相同。保暖层可选择人造纤维、羊毛、羽绒等材质的衣服;外层衣物的作用是防风、防雨和防晒,可以选择有防水透气功能的雨衣、防风服或冲锋衣等。

另外,运动时一定要穿袜子,一能吸汗,二能防止脚在鞋里打滑,减少脚与鞋的摩擦。运动袜以棉质、厚底、吸汗透气为佳,长度要能包裹住脚掌。在冬天、深秋和早春户外运动中,戴手套可以保暖。运动手套宜选保温性好、材质柔软透气的,以减少对手指活动度的影响。如果进行骑行、越野等运动,还要考虑手套的减震性和耐磨性。常用的护具有护腕、护肘、护膝、护踝、护臂、护腿等,也可以根据自己的身体情况来选择。

(来源:《上海市民运动健康知识手册》)

解 秋 日 报 连载广告

刊登内容

金银首饰 百货卖场 休闲旅游
儿童用品 食品餐饮 建材装潢
体育健美 超市促销 家具厨卫
家用电器 婚纱摄影 品牌人物
酒类饮品 医药保健 教育出版

电话: 021-22898598

颠沛流离的生活开始了

中国情缘
费正清和他的朋友们
陈宇 著

金岳霖上课时,头上是网球帽,顶上露着头发,他十分礼貌地向学生解释道:“本人眼睛有毛病,怕光,只好戴着,不是对诸位不尊重,请原谅!”然后用低沉的嗓音开始讲课。枯燥无味的逻辑学,被他讲得幽默风趣,不时引发哄堂大笑。

金岳霖就住在梁家隔壁。费正清夫妇常常到梁家“太太的客厅”参加沙龙聚会,不时去金岳霖的“湖南饭店”。“湖南饭店”这译号是金岳霖自己起的。金岳霖平时早饭在自己家里吃,中午、晚上在梁家吃。他雇了一个中西餐都会做的厨子,不时请湖南同乡或朋友来吃饭,于是把自己家称为“湖南饭店”。

一天,费正清同金岳霖在“湖南饭店”聊天。他们对网球都很感兴趣,话题谈到了当时红极一时的网球明星王氏姐妹。两姐妹不仅球艺高超,而且长相美。费正清啧啧赞叹道:“她们中每一个都比另一个美!”喜欢在逻辑上较真的金岳霖反问:“那究竟哪个美呢?你这话不合逻辑。”费正清答:“姐姐比妹妹妩媚,妹妹比姐姐高雅。每人欣赏情趣不同,感觉也不一样嘛。”金岳霖想了一下,回道:“你说的也有道理,见仁见智,正如中国俗语所说,‘萝卜青菜,各有所爱’。看来,你那话不合逻辑,也合逻辑。”

费正清和金岳霖从王氏姐妹的比较,谈到了对梁思成、林徽因的比较。费正清说:“拿他俩相比较,你感觉如何?”金岳霖说:“思成是‘烟囱’。”费正清皱

一下眉头,眨着眼。金岳霖补充道:“这不是我的发明,是徽因一个堂弟说的。他放假时经常到梁家来住。他说姐姐性子急,易发火,而二哥(指梁思成)脾气好,会忍让,姐姐火气发到了二哥那里,就慢慢化解了,烟消云散。所以背地里叫思成‘烟囱’。”

金岳霖接着说:“还有,徽因看得见,思成则看不见。”费正清耸一下肩,显出不解的样子。金岳霖解释:“徽因这个人呀,脑子里想什么,就马上从嘴里说出来,而且速度极快,你一走神,就跟不上。一次,我在梁家客厅闲坐。突然,神经不知被什么触动了一下,脑海里仿佛不时闪过一幅幅画面:泛着涟漪的水塘,羽毛如雪的鸭子,池边青青的高粱梗在摇曳……我定神寻觅画面的来源,原来是徽因在一旁踱着步,她在酝酿新诗作。我见她反复地念着:‘黄水塘里游着白鸭,高粱梗青青刚过头……’她的思路在此卡住了,我脑海里的画面,如同电影院停了电,也消失了。大概,她想不出下一句,很着急,我也替她急。而思成同她正好相反。他是沉思默想,深思熟虑,不形于色,不知道他究竟在想什么。所以,一个是看得见,一个是看不见。”

由于金岳霖与梁思成夫妇特殊的亲密关系,三人间方方面面的事都会引人关注。当时,在清华园,有句话被圈内人传为美谈:“林徽因修饰梁思成,梁思成修饰林徽因,金岳霖润色。”梁思成和林徽因的文章都是反复互相切磋修改而成的。林徽因是诗人,枯燥的古建筑考察文章经她一改,往往文采倍增,顿然生色。虽然这样,但最后还是常请金岳霖来提意见。金岳霖年龄比两人大,冷静、理性,考虑周全,逻辑严密,善于从哲学高度提出建议,使两人的文章更臻完美。因此,他们对金岳霖的意见心悦诚服。费正清提起前面那句美谈,金岳霖摇摇头,连声说:“言过其实!言过其实!我只是把自己一些想法提出供他们参考罢了。你想想,他们的文章许多是技术性、专业性很强的,我哪有办法去润色、去评断。有时,他们各执己见,僵持不下,我也当不了仲裁者。怎么办?他们自有办法,先是‘君子动口不动手’,继而是‘君子动手不动口’。”费正清满脸疑惑,金岳霖解释

道:“无法说服对方时,那就趁对方熟睡时偷偷把文章给改了。对方发现了,也不动声色,趁另一方睡着时再偷改回来。反反复复,后者胜。”

北总布胡同平静的学者生活很快就被打破了。北平被日寇占领,梁思成、林徽因与老金同其他许多教授一样,纷纷逃难南下,开始了八年漫长而颠沛流离的生活。

当时,按教育部规定,平津的北大、清华、南开三校迁往长沙组成长沙临时大学。金岳霖随清华去长沙。梁思成与林徽因所属的中国营造学社也南迁。经长沙时遇空袭,梁家住所遭日本飞机轰炸,一家人刚逃出门,炸弹落下,财产衣物损失殆尽,所幸没有人员伤亡。之后,一家人只好匆匆南行,前往云南昆明。过去一直与梁家比邻而居、朝夕相处的金岳霖,此时与梁家天各一方。平津三所大学和沿海来的难民涌到长沙,当地住房顿时紧张起来。校舍东一处、西一处。文学院在南岳衡山中,金岳霖所在的哲学心理学系也在那里。教师们就住圣经学校分校教师宿舍,住房高踞山坡上,下望是峡谷,还有教室、餐厅和男女生宿舍。上下要爬三百多级台阶,风雨时行走十分艰难。山中交通不便,无报可看,长沙有人来时才能打听到一些消息。时局越来越坏,南京失守,长沙被炸,学校飘摇。梁家启程前往昆明,金岳霖是一个星期后才得知的。他记住梁家的安全。因为路经的湘西时有土匪出没,贵州又多群山峻岭,瘴气肆虐,交通不便。较大的汽车多被征调军用,行程时断时续,要像走跳棋一样,走一段,等一段。战时汽油紧张,车票难买。有的汽车甚至背着大大的金属桶,那是木炭炉,靠烧炭产生煤气发动机。

(二十四) 连载

TV 电视节目预告

4月13日 星期一 东方卫视

12:00	午间30分
12:30	ShanghaiEye
12:42	连续剧:生万物(36)
13:24	连续剧:雁回时(1-5)
17:02	东方新娱乐
17:29	名医话养生
18:00	东方新闻
19:00	新闻联播
19:32	电视剧场
21:09	品质东方微剧场
21:20	今晚
22:01	这就是中国
22:42	下一站
23:07	纪录片:通辽达海 潮起新征程一

23:00	案件聚焦
23:22	连续剧: 七九河开(18-21) 东方卫视频道
12:45	连续剧: 刀客家族的女人(31-33)
15:35	连续剧: 我的抗战之 猎豹突击(12-15)
18:50	连续剧: 决战燕子门(34-38)
23:00	连续剧: 南洋女儿情(3-5)
12:00	健身时代精选
12:36	2026版—世界杯殿堂 1954世界杯(上、下)
14:09	2026ATP1000印第安 维尔斯大师赛决赛 (梅德韦杰夫-辛纳)

15:04	2024上海超级杯 第一天
16:05	2025上海环球 马术冠军赛
17:00	五星精彩— 弈棋要大牌
18:00	弈棋要大牌
19:00	体育新闻
19:30	五星足球
20:23	2026版—世界杯殿堂 1954世界杯(上、下)
22:00	弈棋要大牌— 上海三打一
23:00	2025/26赛季NFL 常规赛 (巴尔的摩乌鸦— 匹兹堡钢人队) 央视一套
12:00	新闻30分
12:35	今日说法

13:13	剧场:暗夜与黎明
17:25	第一动画乐园
18:20	自然中国
19:00	新闻联播
19:38	焦点访谈
20:06	连续剧: 家事法庭(23、24)
22:00	晚间新闻
22:35	生活圈
23:22	中华考工记 央视三套
11:30	越战越勇
13:00	文化十分
13:23	综艺喜乐汇
15:01	“艺”耀生辉
15:30	星光大道
17:02	综艺喜乐汇
18:05	越战越勇
19:30	开门大吉
20:54	综艺喜乐汇

21:59	中国乡村音乐大会: 健康跃动篇
23:07	剧场:棋士 央视五套
12:00	体坛快讯
12:58	2026年世界花样滑冰 锦标赛女子单人滑
14:30	2025/2026赛季欧洲 篮球联赛第36轮 (奥林匹亚科斯— 皇家马德里)
16:00	2026年世界冰联花样 游泳世界杯法国站
18:00	体育新闻
18:30	天下足球
19:30	2025/2026赛季中国 男子篮球职业联赛 常规赛第38轮 (山东高速—辽宁本钢)
21:30	体育世界

22:35	2026年亚洲羽毛球 锦标赛 央视六套
12:38	故事片:黄金战士
14:28	译制片: 速度与爱情(泰国)
16:44	故事片:匹夫英雄传
18:33	故事片: 广东十虎苏灿之 卧龙在田
20:18	故事片:枪手
22:23	译制片: 逃出白垩记(美国) 央视九套
11:25	金鹰—视野的呼唤
12:27	珍稀野生动物在中国
13:31	猎杀倒计时
15:20	世界遗产漫步·大运河
17:38	欧洲海洋探秘
19:27	守望秦岭

20:00	珍稀野生动物在中国
21:00	虎的传承
22:04	北京往事
23:06	你听见了吗·婚姻篇 央视十一套
11:38	剧场:妈妈在等你
13:19	宝贝亮相吧
14:29	评剧《金沙江畔》 “小酸枣”片断
14:50	京剧电影工程 《龙凤呈祥》
17:13	剧场:青年霍元甲之 威震津门
18:03	剧场:楼外楼
19:00	青春戏苑
19:30	评剧《杜十娘》 (筱白玉霜录音主演)
22:07	剧场:无所畏惧

电视节目预告仅供参考 以电视台当天播出为准