

跑步以后的拉伸动作，避免膝盖损伤！

杨 明

广西壮族自治区江滨医院 广西南宁 530000

【中图分类号】R68

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-117-02

在跑步的过程中，我们的身体会分泌一种叫内啡肽的物质，它会让我们产生一种愉悦感，这种感觉会让我们觉得放松和开心。而这种内啡肽可以缓解跑步后的疲劳，同时还可以让身体得到放松。但如果在跑步后不及时做拉伸，那么内啡肽就会大量分泌，让我们感到非常疲倦。还有就是如果跑步时不注意拉伸，也会让我们在跑步后出现肌肉拉伤或者拉伤的情况。所以为了避免这种情况发生，我们就需要及时对身体进行拉伸。不过在跑步之后做拉伸动作也是有讲究的，不能乱做拉伸，否则不仅起不到拉伸的作用，还可能会出现疼痛或者损伤。那么在跑步之后该怎么做拉伸呢？下面就给大家推荐几个最常见的拉伸动作。

一、跑后拉伸的重要性

跑步是一项非常好的运动，通过跑步，我们可以起到强身健体的作用。跑步以后的拉伸很重要，很多人只知道跑步后要拉伸，但是往往拉伸不到位，跑步后拉伸可以起到事半功倍的效果。在跑步之后，我们可以选择做一些拉伸动作，从而促进身体的血液循环，加速身体的恢复。在跑步以后进行拉伸不仅能够缓解肌肉的紧张，还能够放松我们身体，缓解肌肉疲劳，这样也能够减少跑步后肌肉酸痛的情况。但是我们在拉伸的时候一定要时间和力度，一般拉伸时间控制在五分钟到十分钟左右就可以了。如果拉伸不到位还容易导致肌肉拉伤。以上就是跑步后的拉伸动作，希望大家可以认真按照上面这些拉伸动作去做，这样可以有效缓解身体疲劳，让我们的身体更加健康。在跑步时也要注意安全，跑完步之后不要马上停下休息或者做一些剧烈运动，最好是做一些简单轻松的运动来缓解身体上的疲劳。不然很容易给身体带来负担，反而会让身体更累。

二、臀部拉伸

臀部是人体非常重要的一个部位，它的作用是支撑身体，同时还负责我们的走路、奔跑等运动。所以在跑步之后，我们需要对臀部进行拉伸，这样才能让臀部得到更好的放松。臀部拉伸动作也有很多种，但最常见的一种就是臀大肌拉伸。臀大肌位于我们的臀部后部，它也是我们身体中最大的肌肉群之一，所以很多人在跑步之后都会做臀大肌拉伸。不过在做臀大肌拉伸时也要注意一些问题，因为如果方法不正确，那么可能会让我们的腰痛更加严重。所以在做臀大肌拉伸时要注意以下几点：

1. 臀部拉伸时要注意对臀部两侧肌肉的拉伸，尤其是臀大肌下侧的肌肉。因为臀部下侧肌肉比较薄，如果对其进行拉伸的话，那么会导致我们腰痛。

2. 在做臀大肌拉伸时，要注意保持上半身和地面平行。如果在做臀大肌拉伸时上半身不能和地面平行的话，那么就会对腰椎产生压力，这可能会导致腰痛。

3. 做臀大肌拉伸时要保持均匀的呼吸节奏。如果在做臀大肌拉伸时呼吸节奏过于急促或者缓慢，那么就会让我们的身体受到不同程度的影响。这样不仅不能起到拉伸作用，还可能会导致身体出现疼痛或者损伤。

4. 臀部上有很多神经和血管，如果身体重心不稳的话，就会影响臀部上的血液循环，这可能会导致我们出现腰痛或者其他疾病。

5. 做臀大肌拉伸时要注意对臀部肌肉进行放松。如果在做臀大肌拉伸时臀部肌肉过于紧张或者僵硬，那么就可能会导致我们出现肌肉劳损。

6. 做臀大肌拉伸时要注意把动作保持在最大范围内进行。如果动作幅度太小或者太大都不利于臀部肌肉的放松。如果动作幅度太小，那么可能会让我们出现疼痛或者损伤；如果动作幅度太大，那么可能会导致我们受伤。

三、大腿后侧拉伸

大腿后侧拉伸是指我们在跑步时，大腿后侧的肌肉会受到牵拉，从而产生疼痛和酸痛感，而这个拉伸动作就可以很好地缓解大腿后侧的疼痛感，让我们能够更好地享受跑步的乐趣。首先我们需要平躺在瑜伽垫上，然后把双腿伸直，双脚与髋同宽，把双手放在身体两侧。接下来就是将右腿放在左腿上，让膝盖向左侧弯曲。然后用右手去碰左膝盖，感受大腿后侧的拉伸感。当我们有明显拉伸感之后，就可以换另一侧做拉伸了。

需要注意的是，在跑步之后不要立即做这个拉伸动作，最好是在跑步结束后过 30 分钟再做这个动作。因为这时候我们的身体已经被跑步消耗了一部分能量，如果马上做这个拉伸动作的话，会让我们感到非常疲劳。而且如果没有做好拉伸的话，还会增加肌肉的紧张感和疼痛感，影响我们的跑步体验。

在做这个拉伸动作时要注意：

1. 如果想要效果更好一点的话，我们可以将身体坐直，然后双手分别放在两侧膝盖上。

2. 如果想要拉伸更全面一点的话，我们可以先把一条腿伸直了之后再弯曲另一条腿。

3. 在做这个动作的时候要注意保持平衡，不要让身体左右晃动。

4. 如果想要更好的拉伸效果的话，我们可以先做一个腿部弯曲动作之后再拉伸动作。这样可以更好地拉伸到大腿后侧的肌肉和韧带。

四、大腿前侧拉伸

这个动作可以帮助我们放松大腿前侧的肌肉，让大腿前侧肌肉得到拉伸，从而更好地放松。在做这个动作时，我们需要坐在瑜伽垫上，双腿弯曲并踩住地面，双手放在膝盖上，保持身体稳定。然后把自己的腰背挺直，双手抓住瑜伽垫的边缘，慢慢地向前弯曲自己的身体，直到大腿前侧肌肉感觉到拉伸感。

五、背部拉伸

背部拉伸可以帮助我们缓解背部疼痛，因此在跑步后进行背部拉伸是非常有必要的。当然，我们在进行背部拉伸时也要注意拉伸的程度，千万不要用力过猛，否则可能会导致肌肉拉伤。此外，我们在进行背部拉伸时也可以采用这种方法：

(下转第 118 页)

肿瘤标志物升高不一定是得了癌

赵 军

泸州市合江县中医医院 646200

【中图分类号】R73

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-118-01

目前随着我国经济水平和生活水平的提高,现如今已经有很多人非常重视自身的健康,同时对于疾病相关的健康知识也都有一些大致的了解。比如现在有很多人人都知道肿瘤标志物的检查,但是有大部分人对于相关的检查都是缺乏一定了解的,所以很容易对这项检查产生一个误区。因为有部分人群认为当进行肿瘤标志物检查时,如果肿瘤标志物提高了就代表患上了癌症。其实这种说法是非常错误的,因为肿瘤标志物只是用来诊断肿瘤疾病的一个非常重要的参考指标,也就是说肿瘤标志物的检查与是否患有癌症之间不具有着必然的联系。以下将为大家简单介绍肿瘤标志物的相关知识。

一、肿瘤标志物

1. 甲胎蛋白 (AFP)

甲胎蛋白其实就是一种糖蛋白,是由胎儿肝细胞和卵黄囊合成的。甲胎蛋白在胎儿的血液循环当中浓度是非常高的,在新生儿出生后的 2-3 个月就会下降至比较难检查出的水平。在成人的血清当中,甲胎蛋白的含量极其的低。在临床上将甲胎蛋白作为诊断肝癌的一种肿瘤标志物。但是肿瘤标志物与肿瘤之间是没有联系的,只能说明当查出肿瘤标志物以后代表着这种可能性,而患者则需要通过更进一步的检查去证实。如在临床上,当进行肿瘤标志物检查时发现甲胎蛋白升高,很有可能与患者患有肝硬化以及肝炎等疾病有很大的关联。另外当女性怀孕时,甲胎蛋白的浓度也会出现大量升高的现象,所以当检查时发现甲胎蛋白升高一定不要慌张。

2. 糖原蛋白 (CA125)

糖原蛋白是目前临床上比较常用的用来诊断患者是否患有卵巢癌的一项标志物,但是当糖原蛋白升高可能还会与其他类型的肿瘤有关。当患者在确诊之前也不必太过于担心,因为糖原蛋白升高除了和卵巢癌有关,还可能和卵巢良性肿瘤以及盆腔炎症、月经期、子宫内膜异位症等有很大的关联。

3. 癌胚抗原 (CEA)

癌胚抗原属于结肠癌和胃癌的肿瘤标志物,癌胚抗原和胃癌以及结肠癌有着非常直接的关联,但是除了这两种癌症以外,还有一些原因也会导致癌胚抗原升高,那就是肠炎、糖尿病以

及心血管疾病,又或者是在日常生活中非常常见的抽烟等。

4. 人绒毛膜促性腺激素 (HCG)

人绒毛膜促性腺激素主要是由胎盘滋养层细胞分泌的一种糖蛋白,在临床上主要用来对妊娠进行诊断的。一般情况下当人绒毛膜促性腺激素升高时就代表女性已经怀孕了,但是也有一些恶性肿瘤会导致人绒毛膜促性腺激素升高,比如葡萄胎、绒毛膜上皮癌以及睾丸畸胎瘤和恶性葡萄胎等。

5. 前列腺特异抗原 (PSE)

前列腺特异抗原主要是男性的肿瘤标志物,当这个标志物升高时就代表和男性的前列腺癌有着很大的关联,所以一定要注意。一般前列腺癌的疾病发展是非常缓慢的,所以有充足的时间可以进行治疗,如果在检查时发现前列腺特异抗原有明显升高的现象,一定要尽早进行排查。此外,前列腺炎、前列腺息肉和泌尿生殖系统疾病也会导致血清前列腺特异抗原升高。

二、肿瘤标志物升高不代表就患有癌症

其实在临床上,肿瘤标志物的数值只是一项非常重要的参考指标,对于确诊肿瘤还需要通过与细胞病理学组织、病理学检查以及影像学综合进行诊断,也就是说肿瘤标志物的检查只能够猜测,但是不能够确诊癌症。

在临床上导致患者发生肿瘤标志物升高的原因有很多,比如甲胎蛋白标志物升高,除了肝癌以外还可能和患者怀孕以及生殖系统肿瘤和活动性肝炎等有很大的关联。所以肿瘤标志物并不代表就患有了癌症,也有可能是部分良性的疾病或者是自身其他的生理状态导致肿瘤标志物升高。此外,不同的医院所使用的医疗器械也不一样,同时使用的检测试剂也具有一定的差异,所以对于肿瘤标志物的检查结果也会出现一定的偏差。一般情况下,肿瘤标志物的升高和降低是不具有什么意义的。因此,在日常体检当中,如果发现肿瘤标志物升高,一定不要太过紧张、太过担心,可以通过进一步的检查来排除疾病。需要注意的是,有肿瘤家族史或者是血缘关系的家属患有肿瘤疾病,那么当体检时发现肿瘤标志物升高时,一定要重视,并及时到医院进行检查。

(上接第 117 页)

坐在地上或床上,将左腿伸直,右腿屈膝。然后用右手抓住左小腿,将其往右拉,直到身体出现明显的拉伸感为止。然后换另一条腿进行相同的动作。

六、腰腹拉伸

具体做法就是将双脚并拢站立,然后慢慢弯腰,直至感受到自己的腰腹和四肢有一种被拉伸的感觉。

七、注意事项

以上这几个拉伸动作可以帮助我们很好地放松腿部肌肉。不过在跑步之后还是需要适当休息一会的,这样才能保证我们身体的机能得到更好的恢复。另外在跑步之后做拉伸动作还需要注意以下几点:

1. 在拉伸动作时应该先活动自己的双腿,这样才能保证拉伸效果。

2. 在进行大腿前侧拉伸时,我们需要把小腿抬起来,用手握住脚跟。

3. 跑步之后要记得及时补充水分和电解质。如果跑步之后不及时喝水和补充电解质会让身体出现脱水现象,严重时还可能会出现中暑等问题。

以上就是跑步后可以做的几个拉伸动作,希望能对大家有帮助。如果大家在跑步后感觉到疲劳或者肌肉酸痛,可以在跑步后进行这几个拉伸动作来缓解疲劳和酸痛。同时,为了避免再次出现肌肉拉伤或者拉伤的情况,大家最好还是在跑步后用热毛巾对身体进行按摩。