



跑步好处多,跑步学问大

## 都市“夜跑族”,跑对才健康

相对统一的运动装束,身上或鞋上带有荧光反光条,十多人相约的“夜跑团”不时出现在冬夜的街头。一份中国跑者运动大数据报告显示,早、晚已成为跑者跑步的两大高峰。其中,“晨跑族”以70后为主,“夜跑族”以90后为主,因为“早上跑步爬不起来”,夜跑日益成为都市年轻人兼具运动、社交等属性的新潮流。

那么问题来了,是早晨起来跑一会儿好呢?还是睡觉前跑几圈好呢?冬季夜跑又有哪些注意事项?哪些情况不适合夜跑?本期健康问诊带来了专家观点,一起为你的健康加油。

蔡富根/整理

## 1.晨跑、夜跑,到底哪个好?

夜跑好,还是晨跑好?网络上,围绕这个问题的讨论可以盖起高楼。作为医生给出的答案是:夜跑和晨跑有各自优势,选择何种方式取决于个人喜好、身体状况。

## ■夜跑优势

**温度较低:**在夏季高温的地区,夜晚的气温相对凉爽,减少了跑步时身体过热的可能性。

**放松身心:**夜晚的环境相对安静,没有白天的喧嚣,能够帮助更好地放松身心,缓解日常的压力和疲劳。

**睡前锻炼:**有些人喜欢在晚上跑步,因为它能消耗一定的能量,有助于入睡放松身体,改善睡眠质量。

## ■晨跑优势

**空气清新:**早晨通常是城市空气污染较少的时候,空气清新,更适合呼吸。同时,晨跑还可享受日出的美景。

**提神醒脑:**晨跑可以激活大脑,使人更加清醒和专注,有助于提升一天的工作效率和思维能力。

**活动关节:**晨跑可以帮助活动身体的关节和肌肉,增加身体的灵活性,预防运动相关的伤害。

**规律生活:**晨跑需要早起,无形中培养了一个规律的生活作息,提高了自律性和时间管理能力。

当然,最终选择夜跑还是晨跑取决于个人生活习惯、作息时间和喜好。无论哪种方式,保持适度运动量,并听从自己身体的反馈,确保安全和舒适为宜。

## 2.哪些情况下不宜夜跑

需要提醒的是,夜跑并非适合所有人。这些情况下容易引发悲剧,不适合夜跑:

**安全隐患高的地区:**如果你所在地区的夜间治安较差或存在高风险因素,那么夜跑可能不适合你。安全始终是首要考虑因素。

**健康问题:**如果有心脏病、呼吸系统疾病或其他健康问题,建议在进行任何高强度锻炼前咨询医生。夜跑可能会对心脏和肺功能产生一定负荷,不适合患有相关疾病或风险较高的人。

**视力问题:**如果有严重视力问题,夜间跑步可能增加意外风险,因为你可能无法清晰地辨认道路或障碍物。在这种情况下,白天运动更安全。

**不喜欢夜间活动:**每个人的生物钟和活动喜好不同。有些人更喜欢在日间进行运动,享受充足的阳光和自然光线。如果你对夜间活动没有兴趣或没有舒适感,那么夜跑可能不适合你。

总之,跑步需要根据个人的身体条件和环境因素进行选择。如果有健康问题或安全方面的担忧,请咨询医生或运动专业人士,以确保锻炼方式是适合自己的。

## 3.冬季夜跑有何注意事项

在冬季进行夜跑时,要注意这些:

**穿着适当的服装:**根据天气情况选择合适的运动服装,保持适宜的体温并防止受凉。多层次的服装可以帮助你根据运动强度和体温调节。

**使用反光装备:**夜间跑步时,确保自己能被人们和车辆注意到。穿上反光背心、运动帽或手臂反光带,并在鞋上使用反光贴纸等,提高自己的可见性。

**选择安全路线:**选择已知安全的路线进行夜跑,最好是明亮、人流量较多的地方,避免偏僻或危险的区域。熟悉路况,尽量避免有障碍物或不平整的地面,以减少跌倒和受伤的风险。

**使用合适的照明设备:**携带手电筒、头灯或反光丝带等照明设备,以便在夜间看清道路和周围环境。

**保持警觉:**保持警惕,观察周围环境。尽量避免佩戴耳机,以便能听到来自周围的声音,包括来自车辆和其他跑步者的提示。

**告知别人:**尽量告诉家人或朋友你的夜跑计划和预计返回的时间,并保持手机畅通以备不时之需。

**不过度跑步:**在寒冷的天气里,不要过度跑步以避免身体过度疲劳和受寒。了解自己的身体状况,如果感到不适,立即停止跑步并寻求医疗帮助。

记住,夜跑的安全至关重要。遵循这些注意事项,能帮助你保持安全并享受秋冬夜晚的跑步。

指导专家:上海交通大学医学院附属新华医院  
骨科主任医师 沈超

## 4.哪些危险征兆要当心

跑步时,这些运动伤害的可能征兆需要引起注意:

**疼痛:**在跑步过程中,突然出现疼痛,如膝盖、脚背、腰部、臀部或其他部位,这可能是肌肉韧带受到过度压力或其他损害的表现。

**肿胀:**受伤部位可能出现肿胀,手感可能会比较紧张,症状较明显。如果肿胀比较明显,可以使用冰袋外敷或绷带固定。

**感觉沉重或僵硬:**如果在跑步后感觉肢体沉重、僵硬或酸痛,可能是肌肉拉伤或疲劳过度的表现。

**摔倒或扭伤:**如果跑步时不小心摔倒或受到扭伤等伤害,可能会出现肿胀、疼痛等表现,这时需要及时就医。

如果出现以上情况,应该立即停止跑步,并给受伤部位进行热敷或冷敷等常规处理,然后休息一段时间进行观察,以便确定伤害严重程度并做出相应治疗方案。对于疼痛或不适持续时间较长的症状,建议到医院进行详细检查和治疗。

在进行跑步或其他运动时,需要注意身体反应,逐渐适应和增加运动量,避免过度疲劳和受伤。合理的营养和休息也是防止运动伤害的重要因素。

来源:《文汇报》《生命时报》等

## 相关链接

## 膝盖受伤如何做康复运动

跑步容易伤膝盖。如果膝盖受伤,康复运动可以帮助加强膝关节周围的肌肉、提高稳定性和灵活性,并逐渐恢复正常的运动功能。一些常见的膝盖康复运动供参考:

**直腿抬高:**平躺在地上,伸直膝盖并轻轻抬起,在空中保持几秒钟,然后缓慢放下。重复15次,逐渐增加次数。

**股四头肌练习:**坐在椅子上并保持躯干直立,将膝盖伸直并脚跟保持在地面上,然后将膝盖缓慢伸直,直到小腿与地面平行,然后再缓慢弯曲膝盖恢复到起始位置。重复15次,逐渐增加次数。

**内外侧膝盖抗阻训练:**坐在椅子上,双脚平放在地面上。使用一个带有轻阻力的橡皮带固定于膝盖上方,将膝盖推向外侧(外展)或向内侧(内收)。重复15次,逐渐增加次数和阻力。

**平衡练习:**站立时保持平衡,将受伤的膝盖微微弯曲,尽量保持平稳。可以试着在一个脚上保持平衡一段时间,并逐渐延长时间。

请注意,康复运动应根据个人情况和医生或物理治疗师的建议进行。重要的是,逐渐增加运动强度和范围,避免过度运动或造成二次受伤。如果疼痛或不适加剧,请立即停止运动,并咨询专业医生的建议。

