

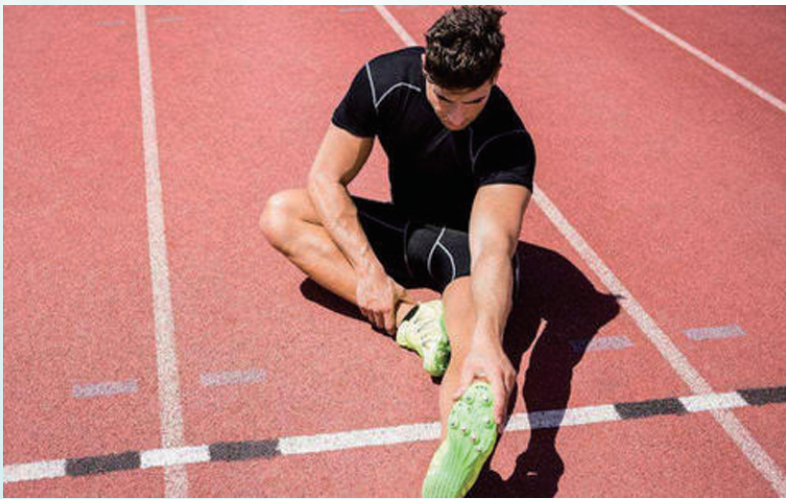
你真的很懂跑步吗?

看看这7个问题能否答得上来

不少跑者都认为,跑步是一项“经验主义”的运动,只要跑得够久,很多知识都能够从经验中获得,然而跑步其实没这么简单,有些问题,可能靠经验都答不上来。

就比如,他们可能不知道为什么刚上完厕所才跑了几步又想尿尿,不知道为什么男生的胸部比女生的“脆弱”,更不知道为什么在室内也能跑得鼻涕横流……

不久前,美国运动媒体就征集了跑者的一系列奇葩问题,咨询了医生、生理学家和营养学家。



问题一:为何跑步时,肠胃会疼痛难忍?

曾有一项针对1281名荷兰跑步运动员的研究,结果显示,至少有45%的人会抱怨在跑步中遇到一些与肠胃疼痛有关的问题。

“胃肠道对压力非常敏感,跑步或者比赛确实会产生压力。”俄亥俄州的家庭医生和运动医学专家达林·布莱特博士认为跑步的压力是身体不适的原因。

正因如此,跑步有可能给

肠胃带来“双重打击”——动作会挤压肠道并加快蠕动速度;此外,运动时血液的路径会被“重新规划”,更多地输送给下半身的重要器官和肌肉,从而扰乱人的身体对液体吸收的敏感平衡,并可能导致脱水 and 肠道痉挛。

解决方法:专家建议长跑比赛前的24小时内,多吃一些高纤维和高碳水的食物。

问题四:跑前上了厕所,为何没跑几步又想尿尿?

斯坦福大学医学院泌尿科副教授克雷格·科米特医师认为,“由于在跑步中心脏抽血的速率更快,肾脏可能会产生更多的尿液,特别是在如果跑步前充分地补充了水分。”

跑步过程中,跑者可能脱水,但膀胱中浓缩的尿液依旧会给他们带来感觉;不仅如此,由于轻微的括约肌运动和跑步的挤压,尿液可能会渗入膀胱并刺激尿道,

所以会产生尿意。

解决方法:跑步中确实有需求,就去厕所解决一下吧。如果经常有这种经历,大部分跑步教练还是会建议去看看泌尿外科的医生。

问题二:为何跑得越快,鼻涕越多?

跑步中不停流鼻涕,是一种被称为“运动性鼻炎”的疾病,很可能是由于气流增加导致的。

跑步中,随着你呼吸频率的增加,鼻子成为一个异常活跃的器官。肯塔基州的过敏症专科医生詹姆斯·萨布莱特认为,“清凉并且干燥的空气不断吸入和排出,会明显增加鼻腔分泌物。”

正因如此,不用太担心跑步中总是流鼻涕,其实遇

到这个问题的跑者并不在少数——2006年一项发表在《过敏、哮喘和免疫学年报》上的研究调查了164位运动员,发现其中40%的人在室内运动时流鼻涕,而在室外运动流鼻涕占到了56%。

解决方法:如果流鼻涕的现象确实有点严重,可以考虑服用一些抗组胺药,或者在跑前使用非处方药的生理盐水鼻腔喷雾剂。如果都无济于事,那么多带些餐巾纸吧。

问题五:男跑友的胸部比女跑者更容易受伤?

在赛场上,不少男性跑者经常会被捕捉到“胸部流血”的画面,这是由于汗水是水、盐和少数其他矿物质的混合物,当水分蒸发后,只剩下乳头和盐“摩擦摩擦”,这就是胸部流血的基

本原理。

“几个小时之后,一件积着盐的衬衫就像砂纸一样。”布莱特博士认为,经验不足的男跑友最容易伤到乳头,因为男人通常比女人出汗多,而新手则需

要更长时间才能完成比赛。

解决方法:男选手可以使用圆形创可贴或专门的乳贴;女选手则需要选择吸汗透气同时又合身的运动文胸。

问题六:为何跑久了会感到恶心?

一项发布在《美国生理学》杂志的研究表明,跑步达到60分钟时,体内会增加一种胃肠道激素 peptide YY 的含量,这是一种“食欲抑制剂”,同时还抑制体内“食欲兴奋剂”饥饿激素的释放。

不过,感到恶心仅仅是由跑步带来的吗?亚特兰大的一位运动营养学家卡茨解释,“感到恶心也很有可能是因为跑步时没有适时补充能量。”

解决方法:在长跑训练中的每小时尽量都补充60克

左右的碳水化合物,无论是运动饮料、能量棒还是普通食物都可以,“因为人类身体一分钟可以处理大约1克的碳水化合物”。而在跑后,尝试在半小时内补充一些容易吸收的食物或恢复性饮料,比如巧克力和牛奶。

问题三:为何跑步时动不动就岔气?

这种疼痛的撕裂感往往出现在跑者的上腹部靠右边的位置。它一般来自跑者的呼吸动作,或者更准确一点,来自横膈膜——控制人们呼吸运动的肌肉。

横膈膜附着在右侧的肝脏上,当跑步时,附着的韧带会拉伸,这会压迫膈肌并引起疼痛。

解决方法:如果感到疼痛,可以放慢跑步速度或者用

走路调节呼吸。还可以尝试这样一种跑步呼吸法:当左脚碰到地面时,呼气,这会导致你的膈膜扩张;右脚落地时,吸气,使膈膜收缩后减少对肌肉的拉伸幅度。

问题七:为何跑步期间或跑后会感到头痛?

跑步引发头痛的原因有很多种,不过,两个最常见的原因是肌肉紧张和水分不足。

跑者的斜方肌与头皮有很强的联系,如果跑步时上

半身肌肉一直感到很紧,可能也会引起头痛。此外,头痛也可能是补水过多或者身体缺水的信号。

解决方法:当开始跑步时,自然地摆动手臂和手,自

然地前倾脖子。在进行60分钟的运动前后分别进行称重,测算自己的补水需求:每减重约1斤就等于每小时应该喝约450毫升的水。

据澎湃新闻

