



运动后肌肉疼痛要注意

别让好好的运动健身,变成“伤身”……



肌肉的“过劳抗议”:横纹肌溶解症

想象一下,你辛苦锻炼,肌肉纤维却因为“过度加班”而大面积损伤、坏死,细胞内的肌红蛋白等物质“泄漏”到血液里——这就是横纹肌溶解症。它不是简单的肌肉酸痛,而是可能引发急性肾损伤的“危险信号”。

■常见“现象”:

1. 突然进行极高强度、不熟悉的运动。
2. 在高温、高湿环境下长时间剧烈运动,不及时补水。
3. 某些药物、感染或极端身体状况也可能诱发。

■“告警”信号:

1. 肌肉(尤其是大腿、手臂)异常疼痛、肿胀、无力,触摸时有“注水感”。
2. 尿液变成酱油色、茶色或可乐色(这是最典型的警

报!)

3. 可能伴有恶心、呕吐、发烧等。

■怎么办?

一旦看到“酱油尿”,请立即做两件事:

1. 马上停止运动;
2. 马上去医院就医。

强行“撸铁”,心脏伤不起

心肌炎,就是心脏肌肉的炎症。它可能由病毒感染、自身免疫等问题引起。而不当的剧烈运动,尤其是身体已经存在病毒感染(比如感冒、流感)时还强行“撸铁”,可能加重心脏负担,诱发或恶化心肌炎,甚至导致猝死。

■危险动作:

1. 已经感冒、发烧、拉肚子还坚持高强度训练。
2. 长期熬夜、极度疲劳,仍冲击个人极限。
3. 运动时或运动后,存在持续的心慌、胸闷、呼吸困难、前所未有的乏力。

黄金法则:如若存在感冒等身体不适症状,请遵循“颈部以上原则”:如果症状只在脖子以上(如轻微鼻塞、喉咙痛),可以适当进行低强度活动。如果症状涉及脖子以下(如咳嗽、胸闷、全身肌肉酸痛、发烧),请立刻停止所有运

动,彻底休息。

科学健身防“翻车”指南

不想让健身变“伤身”?记住这几个“保命”口诀:

1. 循序渐进是铁律:别想一口气练成个“瘦子”。每周运动强度和时间的增加不要超过10%。
2. 充分热身与放松:运动前动态拉伸,运动后静态拉伸,给肌肉适应和恢复的时间。
3. 水是你的最佳补剂:运动前、中、后都要少量多次地喝水,别等渴了再喝。
4. 倾听身体的声音:疼痛是身体的警报。要区分正常的肌肉酸痛和异常的剧痛、无力。
5. 生病就“躺平”:感冒、发烧、腹泻期间,适当躺平,好好休息。
6. 保证身体恢复:营养均衡(尤其补充足量蛋白质和碳水),保证充足睡眠,肌肉才能在休息中修复生长。

健身的目标是健康与快乐,而不是“拼命”。别让汗水白流,更别让热血冲昏了头脑。科学训练,才能让我们在马年里,真正“龙马精神”,健康奔腾!

□健康科普

气血不足百病生 春天做好这几件事,气血足、心情好

《黄帝内经》有言:“气血者,人之神。”气血是维持生命活动的核心物质,春季阳气升发,正是调养气血的黄金期。中国中医科学院胡晓梅主任医师指出:气血亏虚会直接降低机体免疫力,是亚健康与慢性病的重要诱因。北京中医药大学研究显示,气血不足人群血清促红细胞生成素水平比健康人低28%,慢性疲劳综合征患者中气血两虚占比高达78%。抓住春天调气血,能为全年健康打下坚实基础。

气血不足有明确信号,对照即可快速判断:

面色萎黄或苍白,唇色、指甲、下眼睑颜色变浅;容易疲劳、气短懒言,稍动就累;睡眠差、多梦易醒,记忆力明显下降;女性月经量少、经期推迟,肢体常冰凉。

国家卫健委监测数据提示,轻度血虚人群血红蛋白多在90-110g/L,若出现上述多项症状,建议及时调理。

很多人气血亏虚,是日常习惯“偷走”的:

三餐不规律:不吃早餐、暴饮暴食、常吃生冷外卖,直接损伤脾胃。脾胃是气血生化之源,功能受损则气血无源可生。

久坐不动:中医认为“久坐伤肉、久卧伤气”,久坐会导致气血瘀滞,循环变慢,脏腑得不到充分濡养。

贪凉与过食:生冷寒凉伤脾胃,吃得过饱加重胃肠负担,两项都会阻碍气血生成。

久视伤血:长时间看手机电脑,中医讲“肝开窍于目,久视伤血”,易致肝血虚,出现眼干、视力模糊、面色差。

1. 吃对:少酸增甘,温养脾胃

春季养生遵循“少酸增甘”原则,酸味收敛抑制阳气升发,甘味健脾助气血生化。

多吃:山药、红枣、小米、南瓜、春笋、香椿等;少吃:冷饮、生冷海鲜、过量酸味食物。《现代预防医学》研究证实,规律均衡饮食12周,可使血红蛋白平均上升12.3g/L,疲劳感显著减轻。

2. 动对:温和运动,疏通气血

“流水不腐,户枢不蠹”,气血贵在流通。每天30分钟,每周4-5次;优选散步、八段锦、瑜伽、慢跑等温和运动;每坐1小时起身活动2-3分钟,避免瘀堵。

3. 睡对:早睡养肝,藏血生血

凌晨1-3点是肝经当令,此时熟睡利于肝脏藏血与修复。

建议23点前入睡,保证7小时睡眠;熬夜会使气血耗伤速度增加30%,长期熬夜易致气血双亏。

4. 调情绪:疏肝理气,不耗气血

情绪不畅会导致肝气郁结,进而影响脾胃运化。保持心情平和,能减少气血暗耗,让生化之路更顺畅。



【补气第一穴:足三里】

位置:膝盖外侧凹陷下四横指,胫骨旁开一横指。功效:健脾益胃、补益气血,提升免疫。方法:每日按揉1-2分钟,以酸胀为度。上海针灸经络研究所研究证实,刺激足三里可提升线粒体ATP合成,显著缓解气虚疲劳。

【当归补血蛋花汤】

用料:黄芪15克、当归3克、鸡蛋1个、红糖适量。做法:药材先煮水,加红糖,打入鸡蛋煮熟。功效:益气生血,适合气血两虚、面色差、易疲劳人群。《中华中医药杂志》研究表明,该方能促进骨髓造血,提升红细胞与血红蛋白水平,是经典安全的食疗方。 □老年日报

浙江分类广告

●杭州市拱墅区映江会足道馆(个体工商户)遗失公章、财务专用章、法人章(蔡万合印)各一枚,声明作废。
●杭州还珠装饰工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州临安司米家具有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●宁波顺捷汽车租赁有限公司遗失财务专用章(编号3302110078358)、公章(编号:3302110078249)、法人章(刘子玉印)各一枚,声明作废。
●杭州堤卡茶文化有限公司遗失公章:(编号3301080149624),法人章(陈强印)、财务专用章各一枚,声明作废。

●浙江康活健康管理咨询有限公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。
●杭州御苑景观建设有限公司遗失公章一枚,编号3301090453000,声明作废。
●杭州润加再生资源有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(郑锐印)各一枚,声明作废。
●杭州临平乐晓装饰材料经营部(个体工商户)遗失法人章(孙晓东印)、财务专用章、公章各一枚,声明作废。
●霖鲤(杭州)传媒有限责任公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。
●杭州喜跃家具销售有限公司遗失财务专用章,法人章(朱小华印)各一枚,声明作废。
●浦江县好嘉农业发展有限公司遗失公章一枚,编号33072610047481,声明作废。

●杭州市钱塘区民办教育培训行业协会社会团体经会员代表大会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:15088750849。杭州市钱塘区民办教育培训行业协会社会团体2026年3月30日
●宁波市鄞州潘火荔枝汽车配件商行遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。
●浙江臻荟食品有限公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。
●杭州康家环境科技发展有限公司遗失公章一枚,编号3301040150727,声明作废。
●海宁市海洲街道再霸防水材料销售部(个体工商户)遗失公章、财务专用章、法人章(江有林印),声明作废。

●常驻代理机构变更公告

我公司下设的香港劳瑞斯时尚有限公司绍兴代表处,统一社会信用代码91330621676165032N 现拟变更驻在期限及对BALANI JITENDRA代表的任职期限和护照信息更新。变更后驻在期限为自二〇〇八年五月二十日至二〇三六年五月十九日止,特此公告
劳瑞斯时尚有限公司
●遗失香港劳瑞斯时尚有限公司绍兴代表处(统一社会信用代码91330621676165032N)代表证1本,代表姓名NAVEEN CHANDANI声明作废。
●浙江新昌三牧服饰有限公司遗失公章,编号3306240019692声明作废。
●王艳2026年2月26日不慎遗失身份证,证号33108119840714****,现声明作废。
●杭州拜维信息科技有限公司遗失公章,声明作废。
●玉环大美建筑装饰材料有限公司遗失公章一枚,编号33102110062669,声明作废。
●杭州萧山璀璨商务服务(个体工商户)遗失公章一枚,编号33010910716958,声明作废。