

运动后肌肉酸痛，是锻炼效果好吗？

■指导专家 李长飞 福建省体工队医疗部主任

□见习记者 韦永歌 漫画 钊铭

8月8日是“全民健身日”，很多人健身经常碰到一种情况：运动后第二天起床时，浑身肌肉酸痛，为什么感觉身体被掏空了……这意味着锻炼的效果好吗？还能继续运动吗？本期【九点医刻】为你解答！

为什么运动后肌肉会酸痛？

运动后肌肉酸痛的情况一般有三种。

1. 乳酸堆积：

运动中肌肉做无氧运动产生大量乳酸，当人体运动产生的乳酸大于自身消耗的乳酸时，就会堆积在肌肉中，感觉肿胀酸痛。



一般停止运动后一两个小时就会消失。

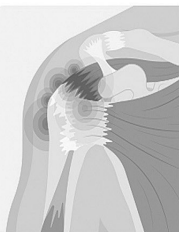
2. 延迟性肌肉酸痛：

肌肉的张力和弹性急剧增加后产生的一种运动型肌肉疲劳，在长时间没运动突然运动、运动不规律、突然加大运动量的人群上体现得尤为明显。

一般在运动后24小时内出现，5~7天后消失。

3. 肌肉韧带拉伤：

运动强度过大或运动方式不合理导致肌肉韧带拉伤，表现为局部疼痛剧烈、肢体无法活动、按压局部会有明显的压痛点，同时可能伴有肿胀。

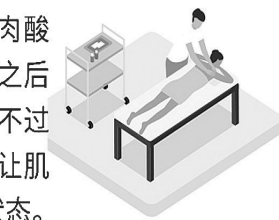


一般2~4周后会自然愈合。

越酸痛越有效？能继续运动吗？

研究表明，肌肉酸痛和运动效果并没有太大关联，虽然肌肉的增大需要一定的乳酸，但也不是乳酸越多，肌肉就会越大，所以，不要无缘无故刺激自己的肌肉。

乳酸堆积造成的肌肉酸痛和延迟性肌肉酸痛属于正常现象，之后也可以继续运动，不过需要减少运动量，让肌肉慢慢适应运动状态。



如果是肌肉韧带拉伤，需要立即停止运动，及时就医。它和前两者的区别是不动的时候也疼……巨疼！

如何缓解运动后的肌肉酸痛？

1. 运动前热身

运动前，先做几组热身运动或者慢跑，让肌体适应一下运动环境，然后逐步增加运动量。



2. 运动后喝水

喝水也能缓解酸痛，运动中流的汗带走水分和钠离子，所以，要及时少量多次地补充水分、碳水化合物、电解质。



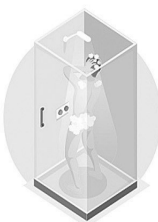
3. 运动后拉伸

运动后不要立马休息，做一些拉伸动作缓解肌肉压力。



4. 运动后洗热水澡

不能运动刚结束就洗澡，需要等心跳平复下来，一般休息半个小时后就可以了。



5. 长期坚持运动

只要长期坚持运动，身体就会慢慢适应运动的强度，只要不突然增加太多运动量，身体就不会再像之前那么酸痛的。



如果不想吃太多肌肉酸痛的苦，也可以尝试一下有氧运动。



总结一下：正确的运动方式应该要：科学、适量、持续，突然超量运动，不仅没效果，还可能会对身体造成不可逆的损伤哦。