

让健康跑

成为夏天运动最佳选择



“如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!”这段刻在奥林匹亚阿尔菲斯河岸岩壁上的古希腊格言,无时无刻不在激励着运动者们加入跑步的行列。

活动有益于缓解身心疲劳,而跑步这项世界公认最经济、最安全、最有效、最自由的体育锻炼方式之一,成为了大多数锻炼者春夏活动的首选。但要注意的是,不正确的跑步方式会造成关节疼痛、扭伤、跌倒等,因此想要真正跑出健康,跑出快乐,养成健康跑的习惯最关键。

A 健康跑对身心健康非常有益

在健康跑前提下,无论是快速短跑还是慢速长跑,跑步都是最简单高效的有氧代谢运动之一,它可对人体产生最佳的良性刺激,同时又对人们的身心健康非常有益。

改善心脑血管健康

每天慢速跑或快步走5-10分钟,就能大大降低心血管疾病风险。对于已患

有心血管疾病,如高血压、心脏病等人群来说,定期跑步也可降低50%的病情加重可能。

强化关节

据研究发现,跑步者患骨关节炎的可能性仅是步行者的一半。在跑步过程中,每次向前迈步都会对骨头和软骨产生压迫,这种均匀且重复的自身刺激可以使关节和骨头变得更加强壮。

增强肌肉力量

下肢所有肌群,包括臀肌、大腿内外侧和小腿肌群,在跑步中都可以得到锻炼。除此之外,腰背部腹直肌、竖脊肌、腹横肌等维持躯干平衡协调的核心肌群也能得到加强。

提升情绪

跑步时,身体内释放出的内啡肽和大麻酰胺是两种使人兴奋、改变情绪的强效化学物质。因此,跑步也可有效缓解抑郁和焦虑情绪。

B 健康跑离不开跑前充分准备

养成正确的跑步姿势,是健康跑的前提。跑步时需要上半身稍微前倾,头位于躯干正上方,双肩稍提,两肘屈成90度,双手握空拳,落地时前脚掌着地。

这种姿势能够提高小腿肌肉和跟腱的力量,让它们能协同发挥减震能力,减轻落地冲击力。相反,不健康的姿势会使落地冲击力过大,对骨骼和关节产生伤害。

穿合适的鞋,首选室外塑胶跑道。跑步一定要穿跑鞋,高足弓、体重偏重者需缓冲性能好的鞋,扁平足者需支撑性能好的鞋,正常足者可折中选择。

跑鞋所具有的专业性,能够有效减轻脚着地时的振动,减少对脚踝、膝盖

的损伤。有条件的话,最好选择塑胶场地,尽量避免在较硬的路面上长时间跑步。

体重较重者控制跑步量。对于BMI指数(身体质量指数)大于25的超重人群来说,长时间跑步会增加膝关节损伤可能性。建议在合理饮食,控制体重的前提下参与跑步,以减轻运动对膝关节造成的损伤。

做好强化下肢和核心力量训练准备。一些没有运动习惯或年纪较大的人群下肢肌肉力量薄弱,肌肉无法维持关节稳定,容易在跑步中造成关节磨损、扭伤。建议在开始跑步前先进行步行训练,以保证肌肉量和关节稳定,如此可大大降低跑步时膝关节、踝关节受伤的可能性。

跑步前做好热身运动,以动态拉伸为主,如下蹲抱膝、弓箭步蹲、后踢腿、侧压腿等。

C 饮食配合运动细节,让健康跑更科学

跑步是一项消耗能量的运动,所以在跑步之外,更要加强营养补充。

补充糖分:对于跑步者来说,糖分比蛋白质更容易在短时间内转化成糖类物质,提供动力的能量,所以适当多摄取糖类物质,可以保证身体在运动消耗后的营养供给,糖类广泛存在于米饭、面食中,很容易摄取。

补充维生素:运动量较大者需要多摄取维生素,维生素起着重要的生理调

节作用,还可以提高机体的运动功能。比如,维生素C可以增强机体的耐受力,使人的疲劳感减轻,对调整运动状态,恢复体力有明显作用。维生素可以从蔬菜和水果中摄取。

补充蛋白质:跑步时也要注意蛋白质的补充,不要只把注意力集中在补充碳水化合物。蛋白质能补充能量,修复跑步时带来的伤害,蛋白质可以从鱼类、瘦肉、豆制品、坚果中摄取。

D 健康跑时要注意一些运动细节

穿棉质浅色衣服

浅色衣服可以减少对热量的吸收,穿起来更加凉爽。棉质织品透热、吸汗的功能优于化纤织品。户外运动时,应当尽量选择浅色棉质服装,款式也应宽松舒适。

晨跑时间不宜过早

早上5点至7点之间晨跑,有益于神经的兴奋、促进新陈代谢。但是要注意的是晨跑不宜过早,如果太早,空气反而不新鲜,二氧化碳气体过多,还会影响正常睡眠和活动。

避免在强烈阳光下运动

适当日照照射对身体有益,但过强的紫外线、红外线照射会损伤皮肤、眼睛。因此,应尽量避免在阳光最强时段进行户外运动,更不能赤膊上阵。

尤其是到了夏天,天气炎热,运动锻炼最好安排在早晨或下午4点以后。一旦出现中暑症状,应立即转移到阴凉通风的地方坐下休息,呼吸新鲜空气,适当补水。如休息后还不见

好转,应立即到医院就诊。

及时、适量补充水分

身体内的盐分会随着汗液流失,易导致钠代谢异常,可能会发生肌肉抽筋、筋挛等,因此在运动过程中要时刻补充水分。

运动前补水不宜过多,美国运动医学会建议锻炼前最后一次补水量不超过350毫升,并至少间隔10-15分钟后再运动。

跑步中则遵循少量多次补水原则,以20-30分钟补水一次为佳,每次200毫升左右,总量不超过800毫升。

跑步结束后,仍需补充水,使身体达到更好的水合状态。补水推荐含有碳水化合物和钠的运动饮料,尽量避免咖啡、茶、可乐等饮料。

控制跑步强度和时间

建议锻炼者进行中等强度的跑步,即达到有点累、气喘、需费点力才能说话的程度。日常健康跑,每次以3-5千米为宜。每周距离上限不超过92千米。每次跑步时间最好持续20-60分钟。

(据文汇报)



生活小常识

血糖高可以吃西瓜吗?
吃西瓜不升血糖
6个小秘诀

夏天来了,正是享受西瓜的好时候。可糖尿病人却因为高血糖,不敢吃西瓜。也有一些人怕发胖,觉得西瓜含糖量高,升糖值也高,对西瓜也是顾虑颇多。血糖高到底可以吃西瓜吗?只要注意以下6点,西瓜是可以吃的。

- 1.西瓜不可以多吃。糖尿病人西瓜的推荐食用量为2两左右。
- 2.西瓜食用时间应在两餐之间,上午10时左右,下午4时左右。
- 3.吃了西瓜或其他水果后,需要适量减少一点主食的量。

主食减少的量,可以考虑含糖量对等的方法。例如,100克(2两)西瓜的含糖量约为12克,50克(1两)的米饭中约含13克碳水化合物。因此,吃了2两西瓜后,需要少吃1两米饭。

- 4.血糖不稳定时,不宜吃西瓜。
- 5.实时血糖水平偏高时,不宜吃西瓜。如餐后血糖高于11.1mmol/L时,暂时别吃西瓜。

- 6.西瓜中心部位含糖量高于边缘部位,糖尿病人可以选择靠近瓜皮部位的西瓜。

(据北京青年报)

只要青春不要“痘”

把“青春痘”列入“暗杀”名单,同意的举手!广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生带我们一起了解一下有关“青春痘”的特点,才好知己百战不殆。

“青春痘”学名痤疮,它是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症,好发于青春期的帅男靓女。最擅长在人的颜面(如脸、额头、下巴、鼻颊沟)和胸背部等皮脂腺分泌旺盛的区域。

刚开始时表现为粉刺,有白头粉刺(闭合性粉刺)和黑头粉刺(开放性粉刺)两种。粉刺因皮脂氧化及灰尘影响,形成黑头。炎症加重后,丘疹、脓疱、结节和脓肿相继出现。

如一些青春痘严重的女性,如发病突然、月经不规律、雄性激素升高,提示可能有内分泌紊乱;同时雄性激素过高,还可致多毛、声音变粗、脱发等。

长青春痘主要与性激素水平、皮脂大量分泌、毛囊皮脂腺导管角化异常及痤疮丙酸杆菌增殖等有关。此外,饮食也有影响,比如富含脂肪、糖、辛辣的食物均可增加皮脂产生和使炎症加剧。

在日常生活中要注意:避免用手挤压;多吃新鲜蔬菜及水果,少吃辛辣、富含油脂的食物及甜食及烈性酒,调理肠道功能;选择温和面部清洁剂和化妆品;调整睡眠,早睡早起。(据羊城晚报)

“瘦人脂肪肝”或更危险

如今很多人的体检报告单上增加了“脂肪肝”的字眼,有的人年年体检年年有,却不以为然;有的人尽管看起来人年轻体健,却也查出脂肪肝,以为是偶然。

“只有肥胖的人群才可能出现脂肪肝,这种观点并不准确。”脂肪肝是指肝细胞内脂肪聚积过多导致的病变,确实多见于肥胖人群,但部分体型瘦的人也会得脂肪肝。江苏省中医院内分泌科主任、主任医师周希乔表示,亚洲人群体质的一大特点是,皮下脂肪含量虽然不高,实则内脏脂肪含量很高,因此看起来不胖却有脂肪肝。其实,脂肪肝的高危因素远不止肥胖一项,2型糖尿病或血糖控制不良、长期喝酒、血脂偏高、患有病毒性肝炎、短时间内体重快速下降、素食主义者、服用某些药物、家族遗传等因素也都是引起脂肪肝的常见原因。

周希乔主任表示,临床上有很多瘦子不仅患有脂肪肝,同时还出现高血糖、高血压、高血脂等代谢综合征的表现,这类“瘦胖子”,尽管看起来不胖、四肢纤细,实则表现为腹型肥胖、胰岛素抵抗和体脂分布异常,事实上,比“均匀的胖”更加危险。(据扬子晚报)

基因治疗
首次恢复老鼠听力

美国科学家在最新一期《分子疗法》杂志上撰文指出,他们最近开发出了一款成熟的小鼠模型,首次利用基因疗法,恢复了老年动物模型的听力,最新方法有望应用于人类。

到2050年,预计每10个人中就有1人罹患某种形式的听力损失。在全世界数亿听力损失病例中,遗传性听力损失往往最难以治疗。任何器物和人工耳蜗的缓解作用有限,但目前没有可行的治疗方法来逆转或预防这类遗传性疾病,这促使科学家评估基因疗法以用作替代解决方案。

近年来,基因治疗中使用的最有前途的工具之一是腺相关病毒(AAV)载体。尽管这一方法已经恢复了患有遗传性听力损失的动物的听力,但该载体尚未在完全成熟或衰老的动物模型中证明其能力。由于人类天生耳朵发育完全,在利用这一方法对罹患遗传性听力损失的人类进行干预测试之前,证明该载体的能力很有必要。

在最新研究中,美国麻省眼科医院的科学家开发出了一款成熟的小鼠模型,首次在老年动物模型上成功证明了AAV的功效。该模型拥有一个类似于TMPRSS3人类基因出现问题的突变, TM-PRSS3基因出现缺陷通常会导致人渐渐失去听力。

研究人员表示,病毒介导的基因疗法,无论是单独使用还是与人工耳蜗相结合,都有可能治疗遗传性听力损失。(据科技日报)