

这些跑步知识,你都了解吗

健康科普

8月8日是“全民健身日”。

跑步作为一种有氧运动,是公众常见的运动方式之一。有人会选择晨跑来开启新的一天,也有人乐于选择夜跑进行锻炼。晨跑和夜跑究竟有什么区别,各自又有什么优势呢?跑步的时间和地点,如何正确选择?跑步的注意事项有哪些?



(资料图片)

晨跑和夜跑如何选择

1.晨跑的优点

促进血液循环,加快身体代谢:一觉醒来,全身器官正处于放松状态,跑步可唤醒器官,加快新陈代谢。

有效燃烧脂肪,达到瘦身目的:经过一夜的代谢,血液内血糖含量相对较低,身体正处于糖类最缺乏的状态,此时进行一定时间的运动能够燃烧脂肪。

开阔身心,舒展精神:晨跑往往能让跑者快速兴奋起来,以更好的心态面对新一天的工作和生活。

2.晨跑注意事项

充分热身:由于起床后身体肌肉僵硬,心跳和血压会随着运动逐渐上升,若马上做剧烈运动容易导致心脑血管系统负担突然加重,因此晨跑前需要充分热身。

适当补充水分或热量:经过一夜的新陈代谢,体内的多余水分主要通过泌尿系统进行排泄,而跑步也会导致身体水分通过出汗及呼吸进一步流失,因此跑步前或跑步过程中需适当补充水分。此外,经过一夜的消耗,机体处于饥饿状态,晨跑前补充能量很有必要,避免运动过程中发生低血糖。

3.夜跑优点

消除疲劳:经过一天的工作,夜跑能够缓解压力。与晨跑者相比,夜跑者发生心脑血管意外的风险相对较低。

身体灵活可进行高强度运动:相对于晨跑者,夜跑者由于经过一天的活动,身体协调性更好,结合自身体力可以进行更高强度的运动。

有助睡眠:在睡前4小时至5小时进行夜跑有助于睡眠。

4.夜跑注意事项

时间不宜过晚:睡前1小时至2小时跑步有可能导致身体处于兴奋状态,造成入睡延迟。

留意不安全因素:夜跑存在一定不安全因素,例如夜晚跑步可因照明条件不佳造成运动损伤。

正确选择时间地点

跑步的时间通常是清晨、傍晚或者夜晚。其实,在傍晚跑步也是一个很好的选择。通常人体在17时前后状态较好,体力、精神状态和身体机能都处于较好状态,此时跑步不仅可以提高跑步效率,而且运动损伤的可能最小。

对于晨跑,我们建议进行慢跑,而有氧运动强度也不宜太高,最好控制在最大摄氧率或最大心率的75%以内。对于傍晚

晚跑步和夜跑,建议大家根据个人情况可以进行高强度、多维度的锻炼,可以采用有氧和无氧运动相结合的运动方式。

跑步的地点多种多样,包括校园、公园、江边步道、小区跑道、健身房,既可以呼吸新鲜的空气,又可以和志同道合的跑友一起聊天。

晨跑可以选择光照充足的天气进行户外跑步,而夜跑则可选择在健身房等照明充足的运动场所,避免运动损伤。当然,每个人可结合自身周围的环境选择合适的运动场所。

65岁及以上老年人可以进行的有氧运动,包括骑自行车、徒步、慢跑、游泳、改变步调和方向行走、爬楼梯、坐姿踏步等。每周运动3天至7天,每次20分钟至60分钟。初期可以每次5分钟至10分钟,逐步调整至最大限度。

跑步之前做好准备

1.准备合适的衣服和鞋

穿着适合季节和温度的运动服装及跑鞋。

2.做伸展运动

跑步前需对全身大关节进行适当伸展,包括下肢的髋关节、膝关节、踝关节和上肢的肩关节。具体如何伸展可参考下述方法。

活动膝关节:膝关节屈伸10次。活动髋关节:两腿交替做高抬腿或后踢腿,各做20次。跨弓箭步:一条腿迈向前方,屈膝90度,使大腿与地面平行,另一腿在后,脚尖着地,同时保持上身直立,双腿交替。开合跳:脊柱要挺直,手臂也要向上伸直,进行开合跳。如果觉得热身不够充分,还可进行自重深蹲、自重前步蹲、俯身登山等伸展运动进行热身。

3.适当补充水分和能量

需结合自身情况适当补充水分和能量,建议老年人在运动前可补充能量,如小面包、饼干等,避免运动过程中发生低血糖。如果进行长时间跑步,需中途及时补充水分。

4.监测心率

有条件者可佩戴有监测心率功能的手表。若超过日常运动最大心率时,要及时降低运动强度。

温馨提示

避免跑步前1小时大量进食。避免跑步后立即大量进食。跑步后不宜立即坐下或停下,可通过慢走过渡。避免跑步后立即洗冷水澡。避免长时间上坡或下坡跑步。

(陈尔曼)

健康教育

发生严重创伤应尽快拨打120

发生严重创伤时,应尽快拨打“120”急救电话呼救。受伤出血时,应立即止血,以免出血过多损害健康甚至危及生命。伤口流血不多时,应先对伤口彻底清洗、有效消毒后,再进行包扎。伤口流血较多时,如果伤口没有异物,应立即采取直接压迫、加压包扎或止血带等方法进行止血。如果伤口有异物,不要轻易取出,应妥善固定,由医生处理。为他人处理出血伤口时,要做好个人防护,尽量避免直接接触血液。

对怀疑骨折的伤员进行现场急救时,应使伤员保持合理体位,不要随意移动伤处,不要在现场进行复位,以免断骨刺伤周围的血管、神经。开放性骨折直接包扎,不冲洗、不涂药。如现场环境不安全,需要紧急撤离时,在转运前需要对骨折部位进行妥善固定。(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第62条解读——“会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物”,敬请关注。

吸烟可诱发糖尿病

有证据表明,吸烟可以导致II型糖尿病,并且可以增加糖尿病患者发生大血管和微血管并发症的风险,影响疾病预后。

长期吸烟的人患有糖尿病的几率会更大一些。因为吸烟还可升高血液循环中细胞间黏附分子和血清转化生长因子水平,使血管内膜受损,引起血管狭窄或闭塞,使得供应骨骼肌的血液减少,由此让胰岛素诱导的葡萄糖摄取减少,从而导致胰岛素抵抗,诱发糖尿病。吸烟者的吸烟量越大,吸烟年限越长,患II型糖尿病的风险越高。吸烟会增加糖尿病大血管和微血管并发症的发病风险。(小健)



禁烟控烟 健康你我

户外活动如何预防虫类叮咬

炎热季节人们户外活动频繁,应该如何预防虫类叮咬?被叮咬后,正确的紧急处理步骤是什么?有一种说法是“涂抹香油或酒精能让蚊虫自行脱落”,这种说法科学吗?

中国疾控中心研究员刘超勇介绍,户外活动需要警惕蚊虫、蜱虫、恙螨和隐翅虫等侵袭。蚊虫吸附皮肤,吸血后体积非常大,往往超过身体的5倍,它的唾液里往往携带多种导致莱姆病、森林脑炎、发热伴血小板减少综合征等疾病的病原体。恙螨幼虫藏在草叶腐土中,人被叮咬后,皮肤上会形成绿豆大小的红肿水泡,中间可能有焦痂。隐翅虫体液接触皮肤会引起条状溃烂。这些虫子在气温25摄氏度、湿度80%的潮湿环境中最活跃,尤其喜欢栖息在高草区、灌木丛和积水附近。

预防虫类叮咬要记住“三要”。第一,外出时要穿浅色长袖、长裤,扎紧袖口和裤口,选择光滑面料的衣物,这样可以减少昆虫的攀爬;第二,在裸露的皮肤及衣物上喷洒含避蚊胺的驱蚊剂;第三,返回时要仔细检查全身。户外活动时,要尽量避免直接在草丛、灌木、树荫下久坐或躺卧,同时要避免用手直接拍打蚊子,防止虫子的有毒液体侵入皮肤。

被虫类叮咬后要采取紧急处理:第一,要尽快移除虫子,比如可以用尖头镊子贴近皮肤夹住蚊虫的头部,缓慢垂直向上拔出,切勿旋转或猛拉,以免口腔断裂在皮肤内。在情况允许的时候,最好是寻医,请求帮助处理。第二,要消毒处理,用酒精或碘伏清洁叮咬部位,避免感染。需要注意的是,接触隐翅虫的毒液后,应立即用肥皂水冲洗15分钟,不要用碘酒,避免刺激加重灼伤。第三,要密切观察,如果出现叮咬处发黑、持续发烧,以及皮肤出现红肿、皮疹等症状,要立即就医。

“涂抹香油或酒精让蚊虫自行脱落”的说法,没有科学依据。刺激蚊虫会使其加速分泌唾液,增加被蚊虫携带病原体感染的风险;蚊虫被刺激后会收缩身体,有可能出现越来越紧的情况,甚至导致口腔断裂并残留在皮肤内,引起局部炎症、感染等。

(钟和)

生活饮用水安全应注意的问题

漫说健康

水是生命之源,对我们的健康至关重要。饮用水怎样才算“达标”?烧水壶有水垢,会危害健康吗?自来水发白,还能喝吗?使用桶装水和饮水机需要注意什么?有关大家关心的饮用水问题,专家解答来了。

饮用水需要满足哪些卫生要求?

《生活饮用水卫生标准》明确要求:生活饮用水中不应含有病原微生物;生活饮用水中化学物质不应危害人体健康;生活饮用水中放射性物质不应危害人体健康;生活饮用水的感官性状良好;生活饮用水应经消毒处理。

饮用水为什么要经过消毒处理?

这是因为,水即使看着清澈透明,也可能含有很多肉眼看不到的致病微生物。这些微生物进入人体,可能导致疾病的发生,我们称这类疾病为介水传染病。消毒可以杀灭病原微生物,防止介水传染病的发生与传播。

自来水为什么有消毒水的味道?

自来水从水厂到千家万户,还要经过长长的管道,这期间也存在被致病微生物污染的风险。为确保饮用水卫生,自来水厂采用加氯消毒时,根据《生活饮用水卫生标准》要求,末梢水中也就是到达用户水龙头的水中,游离氯含量必须 $\geq 0.05\text{mg/L}$,所

以我们可能会闻到一定的氯味,也就是类似消毒水的味道。

烧水壶中的水垢是怎么形成的?

自来水中含有肉眼看不见的钙、镁等多种矿物质。当自来水被加热时,就会形成不溶于水的碳酸钙、碳酸镁等白色沉淀物,它们附着在水壶的四周及底部,就是我们常见的水垢。教大家一个小窍门,可以用食醋去除水垢。

水管中流出的水发白是怎么回事?

水在高压密闭的管道中输送时,管道中的空气会因高压而溶入水中。当自来水从水龙头中流出时,水中的空气会因恢复到常压而被释放出来,形成大量的微小

泡,使水的外观呈现乳白色。

一般情况下,自来水静置一小段时间便会自然澄清,就可以正常饮用了;如果静置一段时间,仍不能澄清,应停止使用,报供水部门处理。

使用桶装水和饮水机需注意什么?

选择桶装水时,应选择正规品牌产品;桶的外观应光滑、清亮、透明度高,桶内水体应清澈透明,无浑浊沉淀物或絮状漂浮物。桶装水开封后长时间放置易造成微生物污染繁殖,最好在3至7天内饮用完。

另外,饮水机的内胆容易滋生细菌病毒、沉积污垢等,危害人体健康。因此,应定期对饮水机进行清洗、消毒。(郭计)

“讲文明 树新风”公益广告

加强病媒生物防制

共同守护洁净家园



中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣