朋友圈里“晒跑”，但你真的跑对了吗？

长跑的益处有很多，但并非适合所有人，比如部分中老年人、肥胖的人就不适宜进行长跑这样高强度的运动。每个人应根据自身情况，灵活选择运动方式。

又到了一年中的减肥旺季，爱美人士为了能“瘦”过夏天，纷纷开始锻炼起来。其中，长跑是备受青睐的健身方式之一，部分该类运动爱好者还每天在微信朋友圈晒出自己的成绩。

近年来，马拉松赛事也助推长跑成为新时尚，北京、哈尔滨等多个城市都曾举办过相关赛事。长跑被打上了自律、坚持、毅力的标签，不断激发公众的参与热情。不过，这项运动是否适合所有人？它真的能给身体带来想象中的好处吗？

1 可提高心肺功能，预防部分代谢性疾病

长跑一般是指长距离跑，路程在5公里以上的被划分为长跑。在竞技体育比赛中，长跑项目主要包括5千米、1万米、半程马拉松、全程马拉松等。

温州医科大学体育科学部副主任刘海平告诉科技日报记者，在大众健身锻炼中，长跑是一项经常被采用的、很好的健身手段。经常进行长跑运动可以提高心肺功能水平，预防部分代谢性疾病。比如通过长跑锻炼可提高人体的胰岛素敏感性，进而提高胰岛素的利用率，降低患糖尿病的风险；可以改善血管功能和血液成分，降低高血压、高血脂发生的风险性；还可以促进脂肪代谢，保持理想体重等。

一项发表在《细胞》杂志上的研究成果显示，由美国斯坦福大学医学院领衔的研究团队，招募了36名年龄在40岁至75岁之间的志愿者，在经过一晚禁食后，志愿者在跑步机上完成运动心肺功能测试，实际完成时间是6至18分钟。研究团队发现，受试者在运动后，其脂肪酸（脂肪的主要组成成分）开始被氧化，即脂肪开始被“燃烧”。此外，跑步还能促进心脏组织和骨骼肌对葡萄糖、游离脂肪酸的吸收，即跑步能促进人体心血管健康。

除了上述好处外，长跑运动之所以在大众中风靡，更重要的因素在于，跑步实在太简单了，而且谁都能跑，没有任何门槛。有一部分人爱上跑步，就是因为从小没接触过什么运动，只会跑步。

不过，刘海平提醒，并非所有人都适合长跑运动。比如体重基数较大的人和一些髋、膝、踝等下肢关节有劳损或伤病的人，就不宜长跑。这是因为长期长跑练习，会给人体下肢带来较大负担，或会造成严重的下肢运动性伤害。“这类人群可选择游泳、骑自行车等对下肢负荷较小的运动方式进行锻炼。”刘海平说。

2 掌握正确跑姿，平时加强肌肉力量训练

早在2014年，《哈佛大学学报》就刊登了一组研究数据，每天都跑步的人受伤比例高达30%到80%。另有国内的研究数据表明，能够跑完马拉松全程的长跑爱好者，受伤率高达90%。

为了降低受伤概率，获得较好的健身效果，零基础跑者长跑前要做哪些准备工作才能开始长跑呢？

对此，刘海平表示，对于长跑新手来说，在选择长跑锻炼方式时，一般要先了解自身的心血管状况，有心脏类疾病的人群一定要谨慎选择。心血管方面健康的零基础跑者，在跑步之初可先进行较短时间的跑步练习，比如从每次跑10分钟开始，循序渐进逐步增加跑步时间。

相关研究表明，大量运动可能会使人体内各器官供血、供氧失衡，或会给人体心脏和代谢系统造成较大压力。因此跑者中途晕倒，甚至猝死的案例时有发生。其实，进行任何运动都有受伤的风险，导致受伤的一个重要因素就是训练强度。不论是蹲、推、拉这样的基础动作，还是看起来很安全的跑步、游泳，做多了都可能会对身体造成伤害，因此跑者要特别注意量力而行。

“零基础跑者必须循序渐进，不可盲目地给自己加量。”刘海平说，对于长跑练习者，首先应了解并掌握跑步的正确姿势。也就是说，在跑步时，保持头与肩的稳定，摆臂则以肩为轴前后动作，双臂前后摆动幅度不要太大，臂肘不超过身体正中线，手指、腕与臂都应是放松的；跑动时，身体躯干不要左右摇晃或上下起伏太大，腿前摆时积极送髋，跑步时要注意髋部的转动和放松；大腿和膝部是用力前摆，而不是上抬，脚应落在身体前约一尺的位置，靠近正中线。其次，在跑步时要注意呼吸与步法的密切配合，可以两步一呼，再两步一吸或者三步一呼，再三步一吸。跑者可根据长跑时的身体状况，灵活调整。

刘海平说，长跑前需做好全身热身，比如先进行10到20分钟的慢跑和肌肉拉伸练习。除长跑锻炼外，跑者平时还应加强下肢肌肉的小力量练习，这样一来，可以增加跑步的稳定性，避免发生下肢运动损伤。

蒋利锋是浙江大学医学院附属第二医院的一名骨科医生，有20年的跑龄。他说，人在跑步时，膝盖就要承受体重7倍的压力。因此，不正确的跑姿会造成膝关节压力过大，容易损伤髌股关节间室。

“跑者需要对髌骨采取保护措施，另外，跑前可以针对髌股关节进行热身，平时也要进行有针对性的肌肉力量训练。”蒋利锋说。

3 应根据自身情况，灵活选择运动方式

不少长跑爱好者担心，长期跑步会损伤膝关节。对此，蒋利锋表示，相比运动损伤，不良的生活习惯，比如运动少、久坐不动等，会给膝关节带来更大的损伤。“久坐不动不仅会造成肥胖，而且会减少腿部肌肉力量。缺少肌肉力量支撑的膝关节，更容易在高强度冲击下受伤，进而引发关节问题。”他说。

不过，长跑不是在任何地方、任何时间都可以进行的。刘海平特别提醒，如果在硬地面跑步，过强的反作用力会损害人体关节，所以应避免在硬地上长时间跑步，以减少可能产生的下肢运动劳损。在进行长跑练习时，人们需穿着运动装备，即选择合适的跑步鞋和宽松的运动服装。

据测算，跑步中如果遇到下坡，膝盖受到的冲击会比在平地上大数倍甚至数十倍。因此，跑步途中遇到下坡时，跑步速度不宜过快，也不应跟随斜坡的角度去冲刺或跨越式奔跑。

那么该如何选择长跑的时间？刘海平说，一般在下午或傍晚均可进行长跑锻炼。这段时间的空气中，氧含量较高，人体的机能状态也不错。“不过，要注意将跑步时间与进餐时间间隔开，一般需在用餐一个半小时后再进行长跑运动。”他说。

“此外，跑者还需注意营养补充，特别是在长跑运动过程中进行糖、矿物质的补充，一般可选择补充运动饮料。运动前后也需加强膳食营养，特别是糖，也就是主食的摄入。”刘海平说。

世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》建议，成年人每周应进行150到300分钟中等强度的有氧运动，或75到150分钟较高强度的有氧运动；儿童和青少年每周平均每天进行60分钟的中等至较高强度的有氧运动。还建议所有年龄段的人群都要定期进行肌肉力量训练，减少静坐少动的行为。

刘海平说，长跑的益处有很多，但并非适合所有人，比如部分中老年人、肥胖的人就不适宜进行长跑这样高强度的运动。每个人应根据自身情况，灵活选择运动方式。　（本报综合）

青少年3个年龄段如何防控近视

近年来，临床中出现了不少高度近视的低龄患者，即十二三岁便出现600度以上的近视。专家说，儿童青少年时期的近视如果得不到有效防控，一旦发展成高度近视，成年之后罹患病理性近视和其他眼部疾病的概率就将明显增加，甚至有致残、致盲的风险。因此，对于家长来说，随时关注孩子的视力情况并尽早进行近视防控，意义重大。

儿童青少年时期不同阶段的近视防控目标不同，具体可分为3个年龄段：0岁至8岁、9岁至13岁、14岁至18岁。

0岁至8岁 防止远视储备过快消耗

这是儿童青少年近视防控的第一个年龄段，关键词是“远视储备”，防止远视储备过快、过早地消耗。

人出生时一般会有300度左右的生理性远视，即为远视储备。随着年龄增长，眼睛逐渐向正视化发展，远视储备会逐渐被消耗，若远视储备消耗过快，就容易引起近视提前发生。医生通过散瞳验光等专业检查，可以了解孩子的远视储备余量。孩子到了9岁左右，远视储备还能保留100度左右，是比较理想的。因此，杨迎新建议在孩子8岁时，到正规医院眼科建立屈光档案，并且每半年检查一次视力。此外，临床中还有一些“屈光参差”的病例，即一只眼睛近视，一只眼睛不近视。这种情况更复杂，对孩子立体视觉的发育、对距离的判断都会造成影响，一旦发现应尽早治疗。

9岁至13岁 减少近距离用眼增加户外活动

这一年龄段近视防控的关键词是“近距离负荷”。随着学习任务的增多，孩子的“近距离负荷”（指平面的、近距离的视觉）会增加，但儿童视觉发育最需要的是户外的动态视觉，如远和近的变化、立体视觉的变化等。这一阶段，孩子的身体处于迅速发育的阶段，眼睛轴距也在快速发展，一旦近视，发展的速度会特别快。家长要注意，如果孩子总是近距离看书或总是眯着眼看东西，那么就有可能是近视。杨迎新建议，家中常备一个3米或5米的视力表，以便观察孩子的视力变化，同时减少孩子近距离用眼，并增加孩子户外活动时间，每天1到2小时为宜。

如果要量化近视度数的控制，可以一个10岁200度近视的孩子为例。在10岁至18岁的8年时间里，假设有400度的近视度数增长空间，那么孩子每年的近视增长度数就要控制在50度以内，25度以内则更加理想。这一阶段可以通过佩戴角膜塑形镜等方法来进行控制。杨迎新提醒，近视是不可逆转的，除了尽力防控之外，还要防止近视向高度近视、病理性近视发展。

14岁至18岁 控制在“600”和“26.5”以下

这是儿童近视防控的第三个年龄段，关键词是“高度近视”。防止近视变成高度近视，也就是预防成年后高度近视向病理性近视转化的可能。病理性近视是一种致盲性眼部疾病，如视网膜脱离、黄斑出血、视神经萎缩等。

有两个数字家长要注意：“600度”和“26.5毫米”，前者是指近视的度数，后者是眼球的轴距。近视度数在600度及以上、眼轴长度在26.5毫米及以上，即为高度近视。如果在18岁之前，近视度数可以控制在600度以内，眼球的轴距控制在26.5毫米以内，那么之后随着身体发育定型，眼睛的度数和眼球轴距基本不会再发生明显变化。如果在18岁之前，眼睛超过这两个数值，发展为高度近视，那之后随着年龄的增长，度数和轴距可能会不断增长，从而增加了高度近视向病理性近视发展的可能。

专家介绍，如果准备在成年之后通过各类矫正手术解决近视问题，前提条件是非病理性近视。病理性近视患者由于眼底有病变，是无法进行近视矫正手术的。总之，防控近视要多种方法相结合，其中，减少近距离负荷、增加户外活动是贯穿始终的有效手段。

（本报综合）

生活顾问

如何健康午睡？

本报讯　记者**刘念**报道：“中午总是睡不着，下午精神不好。”近日，家住浮山社区的张女士咨询，如何健康午睡？

市疾控中心有关医务人员介绍，睡前不吃油腻，别吃得太饱。油腻食物会增加血液黏稠度，加重胃消化负担，影响午休质量。午睡前应散步活动半小时，促进消化。

最佳午睡时段是下午1点~3点，此时身体疲劳，精力下降，小睡片刻能起到补充能量的作用。每天在同一时间午睡有助于将其融入昼夜节律。

找一个黑暗、安静的场所。可以使用眼罩、耳塞。办公族午睡可以考虑买张躺椅或颈枕，尽量避免趴着睡。

不用强求一定睡着，可以先把眼睛闭上，放缓呼吸频率。就算只躺20分钟并且根本没睡着，也会像睡着一样恢复体力。

如何减少食盐摄入量？

本报讯　记者**刘念**报道：“家里人吃得过咸，担心健康。”近日，家住浮山社区的李女士咨询，如何减少食盐摄入量？

市疾控中心有关医务人员介绍，健康成人一天食盐的摄入量5克就够了，包括酱油和其他食物中的食盐量。

想要减少食盐摄入量，首先要自觉纠正口味过咸、过量添加食盐和酱油的不良习惯，对每天食盐摄入采取总量控制。

一般20毫升酱油中含有3克食盐。如果菜肴需要用酱油，应按比例减少其中的食盐用量。

可以通过增加其他调味品的使用来减少盐的使用量。习惯过咸食物的人，为满足口感的需要，可以在烹调菜肴时放少许的醋，提高菜肴的鲜香味，帮助自己适应味道较淡的食物。

烹调菜肴时如果加糖会掩盖咸味，所以不能仅凭品尝来判断食盐是否过量，应该使用量具更准确。

此外，还要注意减少酱菜、腌制品以及其他过咸食品的摄入量。

三伏天如何养生？

本报讯　记者**刘念**报道：近日，家住咸安区金桂社区的周女士咨询，三伏天如何养生？

市中心医院有关医务人员介绍，三伏天不仅天气炎热，而且还有严重的暑湿，如果不注意保养身体，很容易出现疾病。反之，如果注意养生，还可以起到冬病夏治的作用。

在饮食方面，以清淡为主，可多吃清热解暑、除湿利尿的食物如绿豆汤、红豆薏米水等，少吃辛辣油腻的食物。营养要均衡，保证蛋白质、能量的摄入量。天气酷热，出汗较多，容易耗气伤阴，因此，益气养阴的食物也不可少，山药、大枣、蜂蜜、莲藕、木耳都是不错的选择。

在运动方面，运动要适当，切忌大汗淋漓，更忌运动后立即用冷水冲澡。冷水会让受热扩张的毛孔骤然收缩，使得身体里的热量散发不出去，容易导致中暑，也会对心脑血管造成损伤。

在作息方面，建议大家顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。晚上11点前要入睡，中午最好睡一觉。

如何预防“空调病”？

本报讯　记者**刘念**报道：近日，家住咸安区金桂社区的周女士咨询，如何预防“空调病”？

市疾控中心有关医务人员介绍，“空调病”并不是一个医学上的名称，而是社会学诊断的病名，泛指由空调引发的疾病。比如鼻塞、流鼻涕、喉咙干痒、关节酸痛、头晕、头痛、食欲不振、全身乏力等症状，也就是大家所说的“空调病”。

预防空调病，先开空调后关窗，使用空调必须注意通风，使室内保持一定的新鲜空气。

大汗淋漓时最好不要直接吹冷风，降温太快易发病。冷风出口处不要直接对着人和办公桌。

不要在开空调的室内抽烟，会使空气质量变得更差。

空调最少要每年进行一次彻底清洁，尤其是每年开始启动空调时，一定要深度清洗一次。在使用的过程中，过滤网最好半个月清洗一次。

炎热之极　防暑降温

——二十四节气之大暑养生

牛志尊
主治医师，硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

一、大暑节气的由来

大暑属于二十四节气的第十二个节气，夏天的最后一个节气，北半球在每年7月22–24日之间，太阳位于黄经120°时。暑有“炎热”之意，大暑为炎热之极，正值“三伏天”里的“中伏”前后，气温最高，比小暑更为炎热，是一年中最热的节气。古人将大暑分为三候：“一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。”第一候是指大暑时萤火虫卵化而出，所以古人认为萤火虫是腐草变化而成；第二候是说天气开始变得闷热，土地也很潮湿；第三候指时常有大的雷雨会出现，这大雨使暑湿减弱，天气开始向立秋过渡。

二、大暑节气的气候特点

大暑节气正值“三伏”，是我国一年中日照最多、气温最高的时期，全国大部分地区干旱少雨，许多地区的气温达35度以上。在我国华南以北的长江中下游等地区，如苏、浙、赣等一带处于炎热少雨季节，滴雨似黄金，故有“小暑雨如银，大暑雨如金”、“伏里多雨，囤里多米”的说法。华南西部地区虽然高温出现也最频繁，但雨水却最丰沛，雷暴最常见，是雷阵雨最多的季节。这时正值“中伏”前后，是一年中最热的时期，气温最高，农作物生长最快，大部分地区的旱、涝、风灾也最为频繁，需做好抢收抢种、抗旱排涝、防台风。

三、大暑节气的养生

1.起居养生

1.1 注意防暑降温

大暑节气，天气炎热，此时要注意防暑，避免长时间在烈日下劳作，老人及体质虚弱者避免在正午烈日下出门，汗出后及时更换衣物，避免出汗后受凉感冒。同时，室内要注意通风，空调房间温度不能过低，出汗后不可直对风扇或空调吹风，以免感冒。此外，大暑时气温高，容易疲倦，所以，这时候要注意睡好午觉，有利于保持精力充沛。

1.2 顾护脾胃

夏天酷热高温，人们喜冷饮，导致湿邪侵入人体，水湿之邪损伤脾胃，引起消化功能障碍，出现食欲不振等症状。因此，日常饮食中不宜过度食用过度寒凉之物，比如冰淇淋、冰镇饮品等。

2.情志养生

暑日天气炎热，越来越多的人“火气”上升，表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等。这类人群需要注意自我克制，不要动辄发怒，保持情舒畅。居室保持阴凉，性情也会平静，另外还可以欣赏一些旋律优美的轻音乐。

3.运动锻炼

大暑时节，宜少运动或选择低强度的运动项目，如散步、八段锦、太极拳等。宜清晨或傍晚在清凉的公园、河边、林荫道旁进行，注意避免运动后大汗淋漓，运动过后要及时补充水分，但应避免进食冷饮，否则容易出现腹痛、腹泻等症状。

四、大暑时节膳食推荐

1.“苦”类食物

中医学认为，夏季人之所以身体困重、乏力头昏、食欲不振，多由夏令暑盛湿重所致，暑湿之邪能困阻脾胃。而苦味食物可通过其健脾燥湿的作用，达到平衡机体功能的目的。有专家指出，苦味食物中所含的生物碱因具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用，是夏季大暑的天然养生品。苦瓜又名“凉瓜”，是夏季消暑的最好蔬菜，营养非常丰富，有清热解暑、健脾开胃、降血糖、美容、防癌等功效，大暑天热，吃苦瓜最好。

2.“凉”性食物

凉性蔬菜有生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便等作用。瓜类蔬菜除南瓜属温性外，其余如海带、冬瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜都属于凉性。鸭肉性寒，是夏季进补的优良食品，营养很高，有除湿、解毒、滋阴、润燥、养胃、补肾、消水肿、止咳化痰等功效，非常适合大暑的时候吃。绿豆具有清热解毒、止渴利尿的功效，除了脾胃虚寒及体质虚弱者均可放心食用。

3.“杀菌”作用食物

夏季是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。多吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱等“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素，对多种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中，作用最突出的是大蒜，最好生食。

4.“益气养阴”的食物

暑天汗出较多，人体气阴耗伤，常常是“无病三分虚”。因此，应该及时补水，还需食用些益气养阴的食物以增强体质，如山药、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、豆浆、百合粥、菊花粥等。