

秋季锻炼好时机 跑步要点需牢记

天气转凉,热爱跑步的你也应该随着天气的变化适当调整自己的运动习惯,这样才能更健康快乐地运动。那么,秋季跑步,要注意些什么呢?

新郑时报 李显文 整理



1.跑步前要做充分的准备活动,使身体各系统机能较迅速进入兴奋状态。

2.运动前要暖身减衣,在做完准备活动、身体暖和后应减少衣着,防止运动后出汗过多脱衣受凉。

3.跑步前要适量进食淀粉类食品。

4.跑步中要放慢跑速,因为慢速跑对心脏的刺激比较温和。

5.跑步中要缩小步幅,可以降低肌肉在每跑一步中的用力强度,减少消耗。

6.走跑交替,先走一段,然后再跑一段,交替进行,慢慢缩短走的时间,延长跑步时间,直至过渡到连续跑30分钟。

7.跑步后要做适当的整理运动。

8.跑步后要做好保暖工作。

9.跑步后要适时补充水分,先休息5~10分钟后,再饮用淡盐水或温开水,但要避免喝凉水或冰冻饮料。

10.跑步后要加强营养摄取,运动后除了保证正常饮食需要外,还要适量增加碳水化合物、B族维生素、维生素C等营养素的摄取量。

11.对绝大多数正常体质的人来说,只要避开饭前半小时、饭后一小时以及睡觉前一小时内,其他任何时间都可以进行

体育锻炼。

12.运动时不可忽视保暖,否则会引引起伤风感冒。天气冷的时候,可待身体发热后再逐渐减衣,开始锻炼时不必立即脱掉衣服,也不要等大汗淋漓时再脱衣服,否则容易感冒。

13.雾是由无数微小的水珠组成的,这些水珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质。如在雾天进行锻炼,由于呼吸量增加,势必会吸进更多的有毒物质,影响氧的供给。如果空气质量比较好的话建议你早点起床跑步,因为早上跑步可以醒脑。如果你想要减肥效果比较好的话,可以晚上吃完饭之后跑步。

14.尽量选择松软的场地,不要在坚硬的水泥地上跑步。

15.上坡跑时,利用前脚掌着地,上体稍前倾,步幅稍小些,加强后蹬。下坡时,上体稍后仰,脚跟先着地,然后过渡到全掌,并要随时注意安全,不要随惯性猛跑,以免发生危险。

16.脚着地时应避免脚跟先着地。应该用前脚掌着地,充分发挥脚弓的弹性,以利于做好缓冲动作,减小着地时的阻力。腿的后蹬要舒展,脚落地时要利用好

缓冲力量,不要太猛。这样跑起来使人感到两脚轻巧而富有弹性,还可以减轻脚的负担,避免伤痛。

17.跑步时,鞋带不宜系得太紧,否则会有碍脚部的血液循环。经常用热水泡脚,能减低下肢脚部肌肉的黏滞性,增强关节韧带的弹性和伸展度,也可防止发生伤痛。养成勤洗脚的卫生习惯也能对脚起到保健作用。

18.跑步时尽量不要穿硬底鞋,最好穿胶鞋。因为穿硬底鞋长时间在硬路面跑步,则是“硬碰硬”,跑后脚会感到疼痛。

19.脚落地时要利用好缓冲力量,不要太猛,这样跑起来使人感到两脚轻巧而富有弹性,还可以减轻脚的负担,避免伤痛。

20.慢跑时膝盖始终保持弯曲,不要打直,不要刻意加大步伐或是加大动作的幅度。

月饼寓意美好 这四类人浅尝即可

一转眼中秋佳节已经到来,举家团圆,美酒佳肴,当然还有最重要的传统吃月饼。市面上的月饼已经卖得如火如荼,除了传统的五仁月饼、豆沙月饼、双黄月饼外,还出现了巧克力月饼、冰激凌月饼这样的新潮品种,受到了众多年轻人的追捧。虽然中秋佳节少不了月饼的影子,但有些人并不适合吃月饼。那么,哪些人不适合吃月饼呢?

新郑时报 李显文 整理

糖尿病患者

糖尿病患者是体内胰岛素分泌绝对或相对不足及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低,引起糖、蛋白、水和电解质等一系列代谢紊乱而引发的。临床以高血糖为共同标志,久病可引起心、肾、脑、视网膜、周围神经等损害。月饼中含有大量

的糖分,如果糖尿病人吃了,会导致体内血糖升高,有些糖尿病人吃了月饼以后,还会出现糖尿病性昏迷,甚至死亡。因此,糖尿病患者,特别是每天需要注射胰岛素的青年、老年糖尿病患者绝对不能贪吃月饼。

胆结石患者

胆结石的形成与体内胆固醇过多有一定的关系,故而有此病的患者尽量不要吃高脂肪类、粗纤维类的食物,要忌烟、酒、茶、咖啡、辣椒和多糖、产气的食物,也要限制胆固醇的摄入量。胆结石患者不宜多吃月饼,因为月饼中大量的

糖分会刺激胰岛β细胞分泌胰岛素,胰岛素可使胆固醇增加,导致胆汁内胆固醇处于过饱和状态,促进胆结石的形成。青少年患者多吃月饼可引起急性胰腺炎,表现为激烈腹痛,少数可出现死亡或休克。

十二指肠溃疡患者

十二指肠溃疡患者应避免一切含有辛辣刺激性的食物,如:酸辣、过冷、过烫,还有葱蒜,以及各种产气食物和甜食等,

因为这些食物可引起胃酸大量分泌。大量食用月饼,会使患者胃酸分泌增多,对疾病的愈合不利,应控制食用量。

胃病患者

胃炎是指胃黏膜的炎症,分急性和慢性两类。急性胃炎临床上表现为突然上腹疼痛、食欲不振、嗝气、恶心、呕吐等。慢性胃炎表现为无规律性上腹疼痛、多有饱胀感、伴有嗝气,尤其饭后更加明显,也有食欲不振、恶心、呕吐、反酸、消化不良

等症状。不宜食辛辣食物以免损伤胃黏膜,忌生冷、过烫的食物,应吃一些易于消化的流食或半流食性食物,而月饼本身含有大量糖分,又不易于消化,多吃会伤害胃黏膜,产生大量胃酸,导致胃痛,以致昏迷,使病情加重。