

为减脂狂跑,小心“跑”进医院

正确方式为:跑速要慢、跑程要长,跑后宜补充碳水化合物

盛夏时节,身体上那些多余的肉肉就再也藏不住啦,于是跑步减脂就成了不少人要做的事情。这几天,晚饭后,健身房、湖边,你会发现多了不少跑步的人,甚至还出现了“陪跑员”这一新鲜职业。可是你要知道吗,但是如果运动不当,容易导致伤害。前两天,沈先生在自己家的健身房跑步机上锻炼,结果导致左侧膝关节前交叉韧带部分撕裂,连忙送到医院救治。

为减肥疯狂跑步,却伤了膝关节

今年32岁的沈先生,是一家银行的柜员。因为工作每天都坐着,沈先生说,自己大腿和肚子上就多了不少肉。为此,沈先生不得不开始跑步,去健身房办卡,去江边结伴夜跑,为的就是能减少一点脂肪。前不久,因为怕自己来回健身房太奔波,他还专门网购了一台跑步机,每天晚饭后在家里开跑。

因为方便,沈先生跑起步来就更勤快了,上周五晚上,沈先生吃完

晚饭与往常一样开始跑步。跑着跑着,大概跑了半小时,沈先生发现自己仍旧没有出汗,于是他就把速度由“5”升到“8”,同时调整跑步机倾斜度为爬坡档。没想到才没过十分钟,突然一个趔趄,沈先生左腿受伤,他立即关掉机器。此时,他疼痛难忍,不能站立,妻子连忙上前扶住他,并开车将其送到医院。

拍片检查显示,沈先生左侧膝关节前交叉韧带部分撕裂,随后得

入院治疗。

沈先生的情况并不是个案,据经营餐厅的项先生介绍,他平时也喜欢跑步,每天都会坚持运动,就在前几天,他跑步时突然感觉腿部一阵疼痛,他当时没在意,但疼痛感却一直没消退,到医院检查发现,是损伤性关节炎,“可能是之前腿部骨折,加上这段时间运动量稍大,引起的损伤。”项先生一瘸一拐地走着说道。

运动习惯不正确,会导致运动损害

跑步本是一项有益健康的运动,可为什么这些人“跑”进了医院?

有关专家表示,跑步习惯与运动损伤有着密不可分的联系。比如后跟着地跑步的人易遭受髋关节疼痛;佩戴膝关节和踝关节护具跑步的人反而更容易引起膝关节和踝关节疼痛;一次跑步经历多种路面的人也易遭受踝部疼痛;训练时间过长的人更容易遭受脚部疼痛。

此外,长期跑跳或经常参加长距离跑步的人,脚掌和小腿还容易发生疲劳骨折。不正确的走路姿势、体重过重、运动过量导致膝关节退行性改变,都会导致膝关节的受伤。

专家提醒,运动因人而异,量力而为,不要为了一味追求高步数而不顾身体的健康。运动减肥也好,健身也罢,都是需要循序渐进的。尤其对于初次锻炼或刚开始锻炼不久的人,不宜过度,膝关节的活动最

好不超过150度。

另外,还要合理安排运动时间,注意运动方式和频率。在跑步机上锻炼身体,运动前要先做热身活动,不可以一下子上大运动量。“训练在饭后一个小时进行为好。训练强度不宜过大,不一定非要练得大汗淋漓,这样的效果并不见得就好,患有心脏疾病或高血压的朋友更不宜大运动量使用跑步机,室内空气要保持畅通。”

夏天跑步注意啥,听专业教练怎么说

关于跑步主要注意的事项,笔者咨询了一家户外运动的教练项先生,项先生长期从事户外运动培训和自我训练,对于夏天跑步,总结出了自己的一套好方法。

项先生说,首先跑速要慢,跑步锻炼不是要用很快的速度来跑步,因为不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的,慢速跑对心脏的刺激比较温和。还有步幅要小,因为在跑步中步幅的大小影响着肌

肉在每跑一步中用力的强度,有许多人在跑中脚腕过多用力,还没跑多远就出现局部疲劳,往往使人放弃跑步,因此要做到步幅小,动作要均衡。

其次,在自己多年的经验中,项先生说最好跑程路程要足够长。路程长最为重要的一点是,人体内可主动地将当前血液中的血糖全部消耗掉,同时还在消耗掉人体内蓄积的多余热量。这种主动消耗是降低

血脂、血糖、缓解血压的最好方法。当然,跑步也要因人而异,一味跑步并不是非常适合每个人。每一个人的体质和在病情况各有不同,因此在跑步中一定要结合自身进行。

另外,许多人认为跑步的运动量很大,一定要多多补充动物蛋白才行。其实这样的补养是不对的。慢跑中人体的消耗主要是血糖,对蛋白质的需求不大。因此,跑步后以补充碳水化合物食品为宜。



西瓜当季,浑身都有药用价值

夏天盛产一种水果,因为其性寒可以解暑生津,古来就有天然白虎汤之称,这种水果就是西瓜。炎炎夏日,啃上几口西瓜,真是清爽畅快。中医专家表示,西瓜不但好吃,还有很多药用功效。

●西瓜果肉、皮、籽壳都能入药

有关专家指出,西瓜性寒,味甘甜,有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。它主治热症、中暑(阳暑)、暑热烦渴、小便不利、咽喉疼痛、口鼻生疮、口腔发炎、酒醉等症。中医把西瓜皮称为西瓜翠衣,可以做菜、入药等。

西瓜籽可食用,生西瓜籽有清肺润肺、和中止渴、助消化功效,可治吐血、久咳。籽

壳用来治肠风下血、血痢。大名鼎鼎的“西瓜霜”的确是用西瓜制成,可治口腔溃疡、牙龈发炎、急性咽炎等。

●糖尿病、脾胃虚寒要少吃西瓜

专家提醒,西瓜含糖量高,糖尿病者不宜多食;性质寒凉,体质虚弱的孕产妇、脾胃虚寒、肾虚、气血两虚之人不宜多食。

西瓜食用还有一些小偏方。专家称,口舌生疮,可用烧过的西瓜皮研末,放入口内含噙;酒喝多了要解酒,可试试饮西瓜汁;有祛斑、美白、治疗晒伤需求的,可以将西瓜皮切成薄片,贴于面部有斑处,冰镇后的西瓜皮外敷晒伤的皮肤有缓解发烫和疼痛感。

孩子发烧有规律 家长可按阶段应对

小儿发热很常见。孩子一旦发烧,大多家长都会心急如焚,总担心把孩子烧坏了。有的家长一有风吹草动就把孩子往医院送,而有的家长则是担心医院病人太多,不知何时才是送院的最佳时机。遇到孩子感冒发热的情况,家长应该如何做才更科学呢?

小儿发热有一定规律

“要想从容地应对小儿发热,首先要了解小儿发热的常见规律。”有关专家指出,一般来说,小儿常见的发热,大部分都会呈现出一种体温从正常逐渐升高,达到一个体温的最高点后又开始慢慢下降至正常体温的过程,即经历“体温上升期-平台期-下降期”这几个阶段。维持几个小时后体温又开始上升,如此反复3-5天。

从时间段来看,一般下午和夜间要比早晨和白天的时候烧得厉害一些;从表现来看,体温处于上升期时,小儿的手心脚心往往都是冰凉的。体温上升得越快,这种表现越明显,有些甚至可以出现寒颤。待体温达到最高点并开始慢慢降温时,小儿会觉得身体很热,脸蛋红彤彤的,手脚开始变暖,出汗。

小儿发烧,不同阶段不同应对

规律后,就可以针对性地采取应对措施:

一、摸手心脚心,预测体温的变化。宝宝发烧后,摸手脚心是很重要的,可以了解宝宝的体温变化趋势:如果宝宝的手脚冰冷,浑身发抖、寒颤,那么,说明宝宝体温还会继续上升,就要让他多产热、少散热,适当给他盖上被子或穿件衣服,但注意千万不要“捂热”,也不要脱衣服擦洗,以免引起宝宝不适;待宝宝的肢体慢慢暖和、红润,可以见到出汗,说明已经到了体温下降期了,这时要让宝宝尽快散热,可以把被子敞开,给他擦擦温水浴,让孩子多喝水。

二、体温超过38.5℃才服用退烧药,严重持续高热儿可采取交替用药。目前市面上的退烧药品种繁多,最好选用儿童剂型的退烧药,小婴儿可以选用滴剂类退烧药。服用了退烧药后,如果体温还没降,也不能马上再用一次退烧药或换其他退烧药,须间隔4-6个小时之后再用。持续高热的患儿可每4个小时交替使用两种退烧药的方式,一般疗程不超过3天。

三、注意补充水分和盐分。宝宝发烧出汗会丢失水分和盐分,推荐口服补液盐或喝清淡的汤水补充

水分和盐分;饮食应清淡、流质、易消化和营养丰富,适量补充多种维生素。

家长们要正确判断什么时候要送院治疗。专家表示,以下四种情况需要尽快就医:

一、3个月内的小宝宝发烧。3个月以内的小宝宝由于免疫系统尚未发育成熟,不能自行抵御感染。一旦有发烧,还是建议带去医院,最好不要自行给孩子用药。

二、高烧不退。持续高烧可使人体营养物质代谢加快,耗氧增加,加重了人体各个器官的负担,从而导致脏器功能紊乱。特别是重要脏器如心脑等,高烧可损坏其功能。所以,对持续高热不退的小儿,家长千万不要掉以轻心,尽快送医院。

三、热程较长的发烧,即超过两周。热程在2周以内的发热称为“急性发热”,发热时间超过2周为“长期发热”。急性发热多考虑是感染性因素所致,长期发热多考虑肿瘤、自身免疫性疾病等因素。如果宝宝一直发烧,家长也需要提高警惕,及时带宝宝到医院寻找发热的真正原因。

四、发热同时伴有精神状态差、呕吐、惊厥、肌束震颤等表现。

(本版综合)