

朋友圈里“晒跑”，但你真的跑对了吗？

○刘海平



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?

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髌、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。

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,有心脏病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。

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,膝盖受到的冲击力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,跑者还应注意营养补充,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。(科技日报)

隔夜西瓜是否“细菌超标”

○云无心

在网上看到一段视频,讨论的问题是《过夜的西瓜为什么这么“毒”》?节目做得挺好看。请了一位专家,用不同清洁程度的工具处理西瓜,在冰箱里放了24小时之后检测细菌数。结果几种不同操作后的“隔夜西瓜”中都检测出了细菌,少的有45个/25克,多的有几千个/25克,“最不卫生”的那个操作,隔夜后的细菌数是8400个/25克。主持人和现场嘉宾一片惊呼,然后有专家讲解西瓜上为什么会有细菌,食用被细菌污染的西瓜可能会拉肚子等等。

节目做得挺“符合观众认知”,看起来也很“科学”、很热闹,尤其是“一口吃下去近万细菌”,足以把广大观众吓得一惊一乍,还登上了微博热搜。

其实,节目中所得出的数据大致是符合合理的,但是对数据的解读真是一言难尽。我们的环境中充满了细菌,食物中也充满了细菌。节目中“最不卫生”的那个操作,西瓜放隔夜后的细菌数是8400个/25克,也就是336个/克。

这个细菌数,对于食品安全有什么样的影响呢?我们来看一种常见食物——大家在超市里买的巴氏牛奶的微生物安全标准:这个标准的意思是说:同一批牛奶,取五个样品进行检测,如果每个样品的细菌数都不超过100000个/克,而且最多只有两个样品的细菌总数超过50000/克,那么这个批次的牛奶就是合格的。除了细菌总数,对于大肠菌群的要求也不是“0容忍”,尽管大肠菌群中“可能”存在致病细菌。

再来看一个大家更为关注、食品安全要求更高的食品——婴儿奶粉的细菌标准:对于细菌总数的要求比巴氏奶高一些,但也不是“无细菌”,只要所抽检

的五个样品中没有样品的细菌总数超过10000个/克,而且最多只有两个样品的细菌总数超过1000个/克,就是合格的。而对于大肠菌群,标准甚至比巴氏奶还要低很多,只要没有样品超过100个/克,而且超过10个/克但不超过100个/克的样品不超过两个,就算合格了。

看到这几个食物的微生物安全标准,你还对“隔夜西瓜”那个336个/克的细菌数大惊失色吗?其实,根据节目中的实验数据,得出的正确结论是:没吃完的西瓜放冰箱,隔夜之后毫无问题。在微博上,还有许多人在问要不要用保鲜膜封和要不要去掉1厘米的问题,简单说一下:

- 1.保鲜膜封,能更好地保持习惯的风味口感;如果保鲜膜是合格而且新的,那么上面不应该会有过多细菌;
- 2.用保鲜膜包有利于减少细菌;因为避免了空气中的细菌落在西瓜上;但如果你的保鲜膜本身不干净,那么是另一回事;
- 3.如果没有用保鲜膜封,那么西瓜表面那层容易变得不好吃;如果封上了,那么几乎没有变化。为了“安全”去掉1厘米,没有必要。

各种健康自媒体和电视节目喜欢搞测评、试验来展示“应该如何如何保存西瓜”,基本上都是没事找事拿鸡毛当令箭,这事儿就记住:

- 1.切西瓜的刀洗干净;
- 2.不吃的尽快包上保鲜膜放进冰箱;
- 3.尽快吃完。

关于3,总会有人纠结“尽快”是又快。这么说吧,在做到1和2的条件下,你的冰箱也基本上清洁干净,那么放几天也没事儿。

儿童青少年接种新冠疫苗和成人有何不同?

儿童青少年何时能接种新冠疫苗?7月16日,经国务院联防联控机制有关部门组织论证,国药集团中国生物北京生物制品研究所新冠病毒灭活疫苗获批在3—17岁人群中紧急使用。

那么,儿童青少年接种的新冠病毒疫苗和成人接种的疫苗有何不同?防护效果如何?是否会与其他疫苗接种产生冲突?国务院应对新冠肺炎联防联控机制科研攻关专家组成员王贵强围绕这些问题进行了解答。

都是灭活疫苗,剂量和剂型相同

成人的和儿童青少年的疫苗都是灭活疫苗,剂量和剂型是相同的。目前在阿联酋已经启动入组了900例病人,包括3到17岁的不同国家的儿童青少年,进行临床保护性的验证。二期数据提示,综合抗体的阳转率是100%,抗体的水平和成人是类似的。

具体接种方式和成人一样

具体接种方式跟成人相同,也是两针,中间间隔21至30天。

不良反应可控、安全

不良反应主要还是局部疼痛、红肿,全身反应很少,个人可能会有发热等表现,但是可控的、安全的。

和其他疫苗接种间隔至少14天

儿童青少年在不同年龄需要接种不同的疫苗。针对成人,建议新冠疫苗接种和其他疫苗接种中间间隔至少14天,儿童青少年也是如此。但如果出现外伤、狗咬等情况,需要打破伤风或者是狂犬疫苗,则不受14天间隔的限制。

暑期近视手术该不该做?

○崔元苑

很多孩子在暑期由于上网课、玩电子游戏等过度使用电子设备,导致假期过后视力下降的发生。对此,在国家卫健委就儿童青少年近视防控和暑期学生健康有关情况举行的发布会上,全国国防技术指导组组长、中华预防医学会公共卫生眼科学分会主任委员王宁利称,临床发现,假期后,孩子的远视力下降了,近视眼的度数增加了,这个现象值得我们关注。孩子在假期的“放松”,如果没有做科学化的管理就会变成放纵,这是不科学的。

对于暑期儿童青少年如何科学用眼、护眼,王宁利



认为应做好几个“转变”:一是把“近”变成“远”,将在校时不可避免的近距离用眼负荷,通过在假期多看远、少近看的方式来缓解。二是把“静”变成“动”,通过户外活动让眼睛能够充分放松,得到良好的休息。三是把网络游戏变成户外游戏。通过这样的转变,让孩子的眼睛在整个学期长期近距离学习的压力下,在暑期能够得到很好的放松。这样,开学以后,孩子的远视力会增加,近视度数就不会增加。

另外,王宁利建议家长带12岁以下的孩子做屈光不正的检查和散瞳检查,可以充分利用假期时间,比如一放假就到医院去,做好充分的散瞳准备,大概两到三周就可以完成检查。对于接近高度近视或者已经高度近视的孩子,家长可以利用假期带孩子到医院做全面的眼科检查。

对于如何预防近视,国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉也建议,低龄儿童由家长给孩子读绘本,3岁以下的儿童尽量不要使用电子产品。如果3—6岁儿童非要使用电子产品的话,一定要控制使用时间,减少近距离用眼时间,6岁以下儿童每次不超过15分钟。另外,学龄儿童要牢记“20、20、20”这个用眼规则,保留更多的远视储备量,延缓出现近视的年龄和减少近视的发生。

暑期也会有很多高中生扎堆做近视手术,想通过

激光手术摘掉眼镜,对此,王宁利指出,首先,近视眼手术不是近视眼的治疗手术,是近视眼的矫正。而近视眼的矫正方式,目前有戴框架眼镜、隐形眼镜、角膜屈光手术以及眼内植入植入四类。角膜屈光手术是近视眼矫正方法中的一种,临床应用也有很长时间了,手术本身的安全性是可靠的。但是要注意,该做的可以做,不该做的千万不要去做。

哪些人群不宜做近视手术呢?王宁利介绍:“从医学上来看,一是近视眼还在发展,现在把手术做了,矫正了,可不久之后近视度数又在继续加深。二是有遗传的角膜病,手术后可能出现一些并发症。三是每个人的角膜厚度不一样,角膜太薄的人,手术后眼睛的安全性会受到影响。”

“眼睛的发育有个过程,一般女孩大概到18岁左右,眼睛发育进入稳定期,男孩比女孩子晚一点,到20多岁进入稳定期。能不能做近视手术,最重要的标准是看眼睛的度数,尤其最近两年,每年进展的度数有没有超过50度,如果超过50度,就不要做,说明近视还在进展期。”王宁利建议,如果自己符合手术条件,之前戴隐形眼镜,那么至少要停戴一个月,如果暑期才停戴,则手术时间就会很仓促。而且要明白角膜屈光手术是屈光矫正手术,屈光矫正了,近视眼的眼底还是近视眼的眼底。