



# 冬季长跑锻炼需量力而行

冬季长跑一直以来吸引了不少人的参与,不过,此前广州马拉松赛上一位大三学生赛后猝死的悲剧告诉人们,长跑绝对要量力而行。

## 非专业人员“重在参与”

“广州马拉松赛上大三学生的猝死绝对是不该发生的。”北京小汤山康复医院主任医师牛国卫表示,长跑是对人类耐力和极限的挑战,对非专业运动员尤其如此,参加长跑绝对要量力而行,非专业人员参加马拉松比赛本身就是一种损害。

他建议,非专业人员跑5000米或10公里就足够了。他认为,当下无论是学生还是白领,往往“吃得多动得少”,体质状况不尽如人

意,如果贸然参加长跑这类挑战性项目,“不出意外反倒是意外”。

牛国卫表示,通过长跑锻炼身体无可厚非,但一定要注意一些细节,才能通过锻炼收获健康而非损害。首先,长跑前的体检必不可少,心脏检查尤为重要。其次,长跑前最好能全身做一刻钟到20分钟的热身。在长跑的前段时间别使尽全力,要让身体尤其是心肺逐渐适应。

## 右后背疼痛立刻原地不动

运动难免会带来运动损伤。而长跑中有些损伤在提示参与者减速,有些则提示参与者要立刻停止,否则很可能会发生猝死的悲剧。

牛国卫介绍,长跑过程中,有

些人刚开始时可能会觉得右侧小腹疼痛,这可能是肝脾淤血,此时最好双手叉腰,减缓速度,过段时间就会缓解。

目前正值冬季,气温较低,肌肉黏性加大、脆性加强,很容易肌肉拉伤,如崴脚。这时要立刻停止长跑,进行冷敷。

还有一种情况要特别关注,有些人在跑步中会出现头晕、心区和右后背疼痛,牛国卫强调,此时身体在提醒参与者可能出现了心脏问题,一定要停下来原地不动,及时向医务人员求救。

## 保持节奏冲刺需量力而行

广州市第一人民医院急诊科医生王西富则提醒,长跑时要保持平和的心态,保持自己的节奏。如

果出现明显的胸闷和呼吸困难、心悸(心跳不规律)、骨关节或肌肉明显疼痛等,要减慢速度或停下来休息,补充水和糖,体力稍微恢复后再决定是否继续跑。尤其冲刺阶段要量力而行,不可超出机体耐受能力造成危险。

专家建议,长跑要注意补水。冬季气温较低,出汗较少,如果跑5公里以下,补充一些白开水或矿泉水即可;如果在10公里以上,则要补充淡盐水或功能饮料。

在补水时,要把握小口补水、时时补水的原则,避免短时间内大量饮水,否则胃肠和心脏无法承受。如果感到饥饿,还可以补充一些能量棒。

(朱瑞娟)

开大灯、喝凉水、看时间……

## 起夜时别做5件事

冬季夜里凉,人们很容易半夜起床上厕所,但有时却怎么也睡不着。其实,半夜起床并不会影响睡眠,只要方法正确,完全可以很快再次入睡。日本“生活黑客”网站最新刊文,告诉人们起夜后千万别做的5件事。

1.不能开大灯。如果光线一下子变得很亮,精神和身体状态都会马上“开启”。起夜时,应该将照明控制在最小程度,不仅使人容易再次入睡,还不会干扰正在睡觉的人。可以在床边放一盏小台灯,或者开壁灯。需要提醒的是,这些灯必须容易触及和开启,如使用触摸感应式开关等,否则在寻找开关或用力时,意识就会变得清醒。

2.不能喝凉水或饮料。秋冬季十分干燥,睡觉时喉咙会变得很干,再加上夜间出汗,起夜时不仅有尿意,喉咙也会感到很渴。此时应该避免喝凉水或饮

料,最好喝温水。因为凉意会让人一下子就醒过来,而且好喝的饮料也会唤醒人的意识。

3.不能冻双脚。起夜时光脚在地上走,或回到床上没盖好被子,使双脚暴露在外,腿部和双脚就很容易着凉,入睡会变得更加困难。因此,起夜时一定要穿好鞋子,有起夜习惯的人也可以在睡前就穿好袜子。

4.不能看时间。起夜时确认时间会让人变得更加焦虑,再次入睡和剩余睡眠时间的双重压力会让人产生心理障碍。因此,只要闹钟没响,就不要看时间,这样即使距起床仅剩半小时,也能顺利入睡。

5.不能拿电话。有的人回到床上,习惯性地拿起手机刷个微博、查看电话短信等,不知不觉时间就过去了,人也彻底精神了。建议睡觉时最好把手机放远点,或干脆关机。(苑晓艺)



11月25日上午,周口市医学会微创外科专业委员会成立大会在周口市中医院举行,图为委员会成员在中医院合影留念。会议由市中医院业务院长史卫东致辞,市医学会韩婷和市卫生局副局长刘剑锋讲话,并邀请北京协和医院孙大为教授、郑大三附院申爱荣教授和省人民医院张超教授等多位作现场讲座和手术演示。魏凤林 摄

用牙撕开包装 塞牙不及时剔

## 坏习惯让牙未老先衰

牙口不好不是老年人的专利,年轻时如果不细心呵护牙齿,它们也会“未老先衰”。要想牙齿好,就该改掉以下几个坏习惯。

塞牙不及时剔。牙缝中的残留食物,如果不及时剔出,反而继续吃东西,会损伤牙龈,出现牙龈萎缩、脓肿、口臭,最终引起牙齿松动,甚至脱落。塞牙后要及及时用牙线剔除。

总用一侧吃东西。总用一侧牙咀嚼会造成肌肉、关节及颌骨发育不平衡,造成单侧牙齿过度磨损及颌关节功能紊乱,而另一侧呈废用性退化。部分人偏侧咀嚼是因为一侧牙有疾病,所以牙齿出现不适要及时治疗。

啃骨头、玉米。牙齿内存在一些纵贯牙体的发育沟、融合线,啃骨头、玉米时,牙齿容易从这些薄

弱部位开裂,导致牙齿折裂。

刷牙过于用力。这样会造成牙釉质与牙本质间的薄弱部位磨损,出现牙敏感,甚至牙髓暴露。因此刷牙要动作轻柔、反复多次。用牙咬线头、撕包装。有人图方便,用牙撕包装、咬线头甚至开瓶盖等。虽然牙齿是人体中最坚硬的部分,但也经不起这么折腾,这些做法很容易使牙齿咬折或移位。

吃热食后喝冰水。过冷过热都会刺激牙龈,使牙齿出现隐裂。如果再嚼几块冰,还会磨损牙齿,甚至使牙齿断裂。所以食物不要太烫或太冰。

此外,如果牙齿崩裂严重,就应拔掉。否则细菌很容易进入牙髓腔内,导致牙髓炎、溃疡出血等。(毕良佳)

## 吃晚饭太晚 容易诱发结石

众所周知,早起长期空腹容易得胆结石,长期憋尿容易引起尿路结石,但不少人却容易忽略一点:吃晚饭太晚也是引起结石的重要诱因。

“两顿饭之间间隔时间太长,是引起结石的主要诱因之一。”解放军总医院消化内科副主任医师彭丽华表示,人体在进餐后,会促进胃酸、胃蛋白酶及胆汁的分泌以帮助消化食物,如果晚饭吃得太晚,那午饭与晚饭之间的间隔时间也会随之延长。胆汁长时间存在于胆囊之中,长期如此,胆汁浓缩会导致胆汁排泄不畅而引起结石。

彭丽华进一步解释,晚餐进食时间过晚以及进食过多、油腻饮食还会导致胃食管反流。高脂肪餐会导致胃酸、胃蛋白酶分泌过多,而且晚饭吃得太晚,就寝时食物尚未充分消化和排空,平卧后容易导致胃酸和残余食物反流进食管,导致食管黏膜的损伤。同时,长期高脂肪餐使体内胆固醇增加或肝脏合成胆固醇量增多,造成胆汁中胆固醇过饱和,也是胆结石形成的诱因之一。因此晚餐应以清淡食物为主,不宜过饱、过晚。

北京军区总医院消化内科副主任医师李恕军也说,从专业的角度来看,晚上睡前2小时之内并不适宜进餐,否则,人体不能对食物进行充分消化吸收,入睡后,胃部仍在消化,食物的不断刺激引起胆汁大量分泌,这时由于体位处于仰卧或半仰卧位,便会发生胆汁引流不畅,在胆管内淤积,可能增加结石形成的风险。长此以往,亦容易导致胃食管反流病的发生。

彭丽华还说,晚饭吃得太晚,人体空腹时间过长,没有食物中和胃酸,胃黏膜也会受到刺激,长期如此,可能导致胃炎和消化性溃疡的发生。

“不少市民常在晚睡前加餐,这样的做法其实并不值得提倡。健康的晚餐应该吃八成饱即可,清淡易消化为主。”李恕军建议。(新京)



## 进补羊肉 千万别喝茶

冬季是“进补”的大好时节,在众多大补暖身食物中,羊肉成为很多人首选。不过,尽管吃羊肉好处多多,但不是所有人都适宜吃,中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜介绍,羊肉属于大热之品,凡有发热、牙痛、肺热、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状的人,不宜吃羊肉。

王宜还提醒,肝、肾功能受损严重的患者,应慎食羊肉。因羊肉甘温,民间称为“发物”,加上羊肉含有较高的蛋白质、脂肪等,上述患者食用后不能完全吸收、排泄,易引起肝病的复发加重。而肾病患者摄入过多的蛋白质,对肾脏的损害程度越严重。患有痛风、尿酸偏高的人群,应少涮羊肉火锅,因为羊肉火锅中嘌呤含量高,嘌呤代谢后会产生过多的尿酸,引起关节疼痛等症状。

另外,吃羊肉最好不要喝茶水,因为羊肉中蛋白质含量丰富,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃羊肉时喝茶会产生鞣酸蛋白质,使肠的蠕动减弱,易诱发便秘。(钱宇阳)

