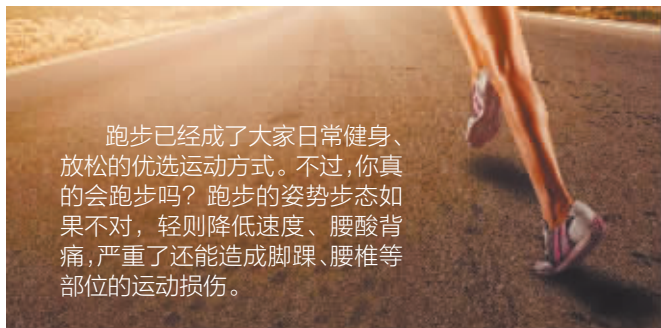


特别关注

你会跑步吗？姿势不对轻则降速重则伤身



跑步已经成了大家日常健身、放松的优选运动方式。不过，你真的会跑步吗？跑步的姿势步态如果不对，轻则降低速度、腰酸背痛，严重了还能造成脚踝、腰椎等部位的运动损伤。

错误姿势之左右交叉摆臂

原因 通常跑成这个样子的儿童青少年步幅都很小，腿的摆动方向不是朝正前方，交叉横向摆臂只是为了维持身体平衡，屈髋肌群、下肢力量不足，蹬腿乏力。

健康隐患 可能导致身体重心左右晃动，给膝盖增加受伤的风险；导致背部肌肉过度紧张，产生劳损。躯干扭转过度，无法起到平衡身体、增加助力的作用，导致跑步效率下降。

改善方法 加强下肢力量、

屈髋肌群力量练习，尤其是髂腰肌力量练习，加强核心力量练习，前后摆臂练习，屈肘90度，向后发力，自然弹回。

错误姿势之低头跑弯腰跑

原因 肩颈部、背部力量不足，孩子长期久坐学习。

健康隐患 会影响正常呼吸，导致身体缺氧；增加了颈椎和脊柱的压力，可能导致疼痛或不适，影响身体的平衡和稳定性，导致跑步效率低下，影响运动表现。

改善方法 加强背部尤其下

腰背力量练习。对于青少年下拉背训练更为重要。

错误姿势之拖着腿跑

原因 髂腰肌、大腿前后侧、内外侧肌群力量不足，臀部力量不足，腰腹核心力量不足，摆臂不足，久坐，髂腰肌无力，肩背部紧张，力量不足。

健康隐患 会使膝关节和髌关节承受过多的压力，增加扭伤或拉伤的风险；身体容易前倾，会增加腰椎的负担，导致腰椎损伤；脚部与地面的接触不充分，可能导致足部承受过多压力，增加损伤风险。

改善方法 加强屈髋肌群力量练习、下肢力量练习、脚踝力量练习，弓箭步跳跃结合摆臂练习，加大摆臂幅度。

错误姿势之上下跳动

原因 跑动时蹬地的方向不对，向上的力大于克服身体的重力，过多的垂直弹跳耗费额外能量，更大的垂直冲击加重脚底和下肢负担，更容易造成运动损伤。

健康隐患 会使膝关节和髌关节承受过多的压力，增加扭伤或拉伤的风险。使腿部肌肉长时间处于紧张状态，容易造成肌肉疲劳和损伤。会增加腰椎的垂直压力负担，导致腰椎损伤。影响身体的协调性和稳定性，导致跑步效率低下，影响运动表现。

改善方法 注意控制发力的方向，身体适度前倾，进行一些可以控制垂直弹跳的跳跃练习（后蹬跑、跳绳等）。

错误姿势之过度后仰

原因 跑动过程中肌肉肌腱发力方向不对，核心力量不足，尤其上腹肌力量不足，没有很好拉住躯干。

健康隐患 腰部承受过多压力，易引起腰痛或腰肌劳损。膝盖容易受到冲击，增加膝盖受伤的风险。跟腱也会受到较大的拉伸，长期如此可能导致跟腱炎。会使背部压力增加，易引起背部疼痛或不适。

改善方法 蹬地时用力方向不要过度向上，身体前倾，加强

核心力量尤其躯干前面（上腹肌）肌肉力量练习，强化呼吸节奏。

错误姿势之步子迈太大

原因 超过80%的跑者都是脚后跟先触地，如果触地点是身体重心下方，此时膝关节微屈，照样可以得到充分缓冲。如果触地点在身体重心前面，此时膝关节伸直锁死，会造成更大的垂直冲击速率，触地后形成两个压力峰值，膝关节被迫承担更大压力，受伤概率大增。通常步频过低的跑者更容易跑出这样的姿势。

健康隐患 容易导致膝关节和跟腱的伸展过度，增加腿部肌肉拉伤、膝关节受伤和发生跟腱炎的风险。容易使脚部离身体重心过远，增加身体的负担，导致跑步效率低下。

改善方法 加强屈髋练习、小腿折叠和勾足、躯干适度前倾，加强核心力量、髌关节力量、下肢力量、脚踝力量练习。

□岳剑宁

减肥健身

减肥时 这样吃肉就对了

减肥虽然要克服食欲，也不能不摄入肉类，而且鱼、禽、蛋和瘦肉等动物性食物是平衡膳食的重要组成部分。这类食物富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等，对人体健康有好处。但有些肉类含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过多可增加肥胖和心血管疾病等的发病风险。怎么吃肉？5个建议要记牢

1.控制总量，分散吃肉

成年人每周水产品 and 畜禽肉吃的总量不超过1.1公斤，鸡蛋不超过7个。并且要将这些食物分散在每天各餐中，避免集中吃，最好每餐有肉，每天有蛋。

2.小分量，切小块烹制

在烹制肉类时，将大块肉材切成小块、片或丝后再烹饪，以



便掌握摄入量。

3.在外就餐，少吃肉

尽量减少在外就餐的次数。如果在外就餐，要做到荤素搭配，清淡为主，尽量用鱼和豆制品代替畜禽肉。

4.合理烹调肉类

烹调肉类时要避免采用油炸、油煎、烧烤等方式，建议多采用蒸、煮、炖、熘的方式，比如清蒸鱼、清炖鸡等都是不错的选择。

如果炖汤的话，既要喝汤，更要吃肉。同时，烹饪肉类要清淡，添加烹调油和盐要适量，尽量少用或不用糖，少添加辛辣等刺激性调味料。

5.这些肉类最好不要吃

少吃深加工肉制品，此外烟熏和腌制肉中含有部分致癌物质，可增加患某些肿瘤的风险，建议少吃或不吃。

据《北京青年报》

有此一说

喝功能饮料 容易影响睡眠

一项挪威大型研究发现，年轻人喝功能饮料影响睡眠质量。喝的频率越高，晚上睡眠时间就越少。即使只是偶尔喝，照样会影响睡眠。

该研究纳入5.3万名年龄在18至35岁的大学生。受访者喝功能饮料的次数分为每周1次、每周2至3次、每周4至6次、每月1至3次（偶尔）和从不喝。

研究发现，喝功能饮料与睡眠时间减少、睡眠效率降低存在明显剂量反应关系。每天喝功能饮料的人中失眠更常见，且比偶尔或不喝的人少睡半小时左右。功能饮料喝得越多，睡眠差的风险越高。与偶尔



或不喝的人相比，每天喝功能饮料的人每晚睡眠少于6小时的风险增加1倍（男性）或87%（女性）。 □杨进刚

健康饮食

不起眼却有“大营养” 南瓜七大好处须记牢

想吃点粗粮调理调理肠胃，香甜软糯的南瓜就是不错的选择。南瓜不仅味道好，营养也很丰富，能蒸能煮，老少皆宜。

☆富含胡萝卜素☆

每100克的南瓜中含有890微克胡萝卜素。胡萝卜素在体内可以转化成维生素A，对维持正常的视觉功能、上皮组织健康、增强免疫力、抗癌等具有重要作用。

☆可以当主食☆

南瓜还可以充当主食，每100克南瓜中含有碳水化合物5.3克。

☆含有果胶☆

南瓜中含有一种可溶性膳食纤维果胶，最高的绿皮南瓜可达到2.03%，能够增加饱腹感、促消化、预防便秘，还能吸附胆固醇和有毒金属物质，将其排出体外。



☆含有多种矿物质☆

南瓜富含钾、钠、钙、镁、铁、锌等多种矿物质。有关实验测定，南瓜中的锌、铬、锰含量也较高。铬、锰元素能够改善胰岛素功能、促进糖类和蛋白质代谢，在一定程度上能够预防糖尿病。

☆适合三高人群吃☆

南瓜含有一定量的不溶性

膳食纤维，比精米白面更加适合三高人群。南瓜还属于高钾低钠食物，特别适合中老年人和高血压人群吃。

☆含有丰富多糖成分☆

从南瓜中提取的南瓜多糖经临床实践证实，能够降血糖、降血脂、抑制肿瘤的生长。另外，南瓜多糖能有效改善糖尿病人的糖代谢和脂代谢紊乱。

但就南瓜整体而言，因其血糖生成指数(GI)为75，属于高GI食物，糖尿病患者不可以多吃。此外，吃南瓜时要适当减少吃主食的量。

☆南瓜叶子和种子都可以吃☆

南瓜叶中膳食纤维、维生素和矿物质含量不亚于常吃的绿叶蔬菜。另外，南瓜子也可以吃。 □岳剑宁

家庭保健

久坐腰背酸痛 3个动作帮你缓解

上班坐着、吃饭坐着、聊天坐着、回家看电视坐着……不知不觉，久坐带来的健康问题，也在身体上慢慢呈现，比如腰背酸痛。久坐对腰椎负荷最大，最容易伤腰。

很多人都有久坐的习惯，腰椎和肌肉长时间处于紧张状态，易导致腰肌劳损、椎间盘变性等。坐着工作或学习时，要保持上半身挺直，不要向两边歪斜，每半小时到40分钟就站起来活动一下。

针对久坐引起的腰酸背痛，3个简单有效的训练动作可以帮助缓解腰部不适。

■俯卧伸展 俯卧位，双肘垂直放于肩膀下，深吸气，缓慢支撑起上半身，吐气保持30秒，吸气趴下，重复上述动作，做2至3分钟。



■腰部臀桥 仰卧位，屈膝，双手放于身体两侧；臀部收紧，微微抬起，肩、臀、膝在一条斜线上，保持3至5秒，缓慢放下，8至10个为一组，做3至5组。

■坐式弯曲 坐在椅子边缘，双手放于膝盖上，缓慢向下弯腰直至双手触碰脚面，保持30秒，重复上述动作，做2至3分钟。 □岳剑宁