



## 跑马拉松出现不适,请终止比赛

合肥、池州、安庆、蚌埠、黄山……近几年以来,我省各地举办的包括马拉松在内的各类长跑赛事,呈现出井喷式的增长。

记者在采访中发现,每次比赛都有不少中老年长跑爱好者参加。那么,马拉松是不是人人都能跑?中老年人跑马拉松要注意些什么呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

### 马拉松不是人人能跑

“马拉松是一项能够激励斗志、催人奋发向上的运动,有着积极的一面,但是它对于运动能力是一个极大的挑战,存在一定风险,人们需要量力而行。”陈炜告诉记者。

陈炜介绍,马拉松的运动强度虽然不大,但是对身体状况有一定要求,并非人人都能跑马拉松。马拉松作为一项高负荷、大强度、长距离的竞技运动,也是一项高风险的竞技项目,对参赛者身体状况有较高的要求。

陈炜列出了以下几类人群不宜参赛:心脏病患者、高血压患者、脑血管疾病患者、血糖过高过低的人、正在感冒的人群、孕妇等,此外,长时间不运动的人也不建议参加。陈炜介绍,参赛者身体应该健康,赛前有长期的长跑锻炼经历或者参加过半程比赛距离的人可以参加。

陈炜强调,即使是十分健康的人参加马拉松比赛也可能发生意外,如果参赛者对运动的应激反应比较强烈,易发生脑梗死或心肌梗死。

### 赛前请做好三项准备

马拉松或者半程马拉松,看似只是40多公里或者20多公里的体能较量,但在参赛前就要做好充分的准备。

首先,体能准备。进行全身体检,了解自己的身体状况是否适合参赛,如果打算参加马拉松比赛,至少要在赛前两周甚至更长的时间,开始适应性训练,先从2公里、5公里、10公里开始,像举重一样,一点一点往上加量,每天坚持2~3个小时的持续跑步。如果在平时运动时间上达不到马拉松的标准,即使参赛也很难坚持下来。

其次,调整饮食。平时的饮食搭配要合理,适当摄入高蛋白高热量食物。

最后,睡眠充足。参赛前不要熬夜,每天保证8~9小时的睡眠,过于疲劳会导致跑步时晕厥等意外。如果比赛前出现不明原因的不适或疼痛要检查清楚,否则不宜参加。

### 赛中不适应中止比赛

陈炜介绍,跑步时应该穿宽松透气的运动衣,开跑之前一定要做好充分的热身运动,拉伸腿部肌肉,扭动脚踝,活动一下腰椎和颈椎,适当慢跑一小段。对于运动中经常发生的拉伤、抽筋等状况,应当按照急性损伤处理原则,采取冰敷、加压、包扎制动等紧急措施。如果出现运动性腹痛,参赛者可以慢慢降低跑步的速度和强度,按照“每三步一呼一吸”的节奏调整呼吸,进行深呼吸也有助于缓解运动疲劳。

沿途跑步路过服务站,一定要补充水分,按照“少量多次”的原则,每次喝下100~200毫升的水。参赛者跑动中要密切监视自己的身体状态,如果出现身体不适,胸前区疼痛、大汗淋漓、极度疲劳时,一定要适时中止或退出,且不可勉强。

到达终点后,参赛者不要马上坐下来,可以慢跑几分钟或走动一下,慢慢将自己的体温降下来,拍打腿部肌肉。通常跑后10~20分钟血压心跳就会恢复正常,如果超过30分钟,就要留意。如果感觉到明显的不舒服,应当及时就医。

## 生活中一些简单小动作可以预防很多的疾病

生活中一个简单的动作可以预防很多很多的疾病,只要养成好的习惯,日久月长,你就会发现身体变得越来越好……

■ 王珊珊

**垫脚尖** 一天内做上五六次这样的踮脚尖运动,连续一个月或半年左右的时间,便能达到很好的健身作用,亦可缓解因长时间站立而导致的足跟痛。若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大,小便时踮脚亦有尿畅之感。

**弯腰向下** 弯腰锻炼腹肌的方法最简单。腰部往下弯,腿直立,手臂及头部下垂,悬在空中,不要强迫自己双手触地,尽量放松,然后自然起身,伸展背部及腿部的肌肉,约停1分钟,再重复3次。一日两次,连续2~3个月就能见效。

**叩齿** 经常叩齿,锻炼咀嚼肌的功能,使肌肉发达,两腮丰满;可牵动皮肤,促进面部血液循环,减缓因年老所致的面肌萎缩。

**干洗脸** 先将两手掌互相擦热,然后两手由前额顺着两侧往下擦,擦至下巴时,两手再向上至前额,如此一上一下擦面共20次。此法可增强面部肌肉的弹性,有明目、固齿、减皱及美容的作用。

**梳头发** 用两手的手指弯曲呈钩状,用五指从下往上往后梳,两手先梳顶部,再梳头部,再梳侧头部,共梳30次,然后双掌按摩头皮20次。此法有促进脑部血液循环、防治头痛头晕、使头脑清醒的作用。

## 左三圈右三圈跳起来



日前,王大郢社区碧湖云溪幼儿园里,一年一度的早操展示活动火热进行。王大郢社区妇联、共青团的工作人员受碧湖云溪幼儿园园方邀请早早的就来到了幼儿园里帮忙,有帮小朋友们化妆的,有布置场地的,大家也都算是“八仙过海,各显神通”了。为践行“两学一做”,关注少年儿童身心健康,王大郢社区党委多次联合辖区学校、幼儿园开展此类活动,参与的工作人员在这样的活动中受益匪浅。

■ 祁琳 蔡静静

## 初学者怎样练习瑜伽?

瑜伽是结合身心的运动,很多动作看起来简单,但要想到达很好的塑形效果,需要注意的地方很多。下面我们一块儿来看看初学者练瑜伽需要注意什么吧! ■ 王珊珊

### 1、每天坚持练习

从锻炼身体的角度讲,每天坚持练习是最好的。如果工作繁忙每周也应该至少练习两次,每次时间要在1~2个小时之间,这样才能保证练习效果。如果在家练习,至少应在30分钟以上才会收效明显。如果没有足够的时间,可以练习调息或冥想十几分钟。

### 2、穿合适的衣服

应穿着宽松、吸汗、透气性好的棉质或麻质服装,上衣要合体,以便完成一些倒转的动作。裤子最好为系带的,不是松紧带。现在比较流行的纯棉加莱卡质地的衣服,也是一个较好的选择。另外,练习瑜伽无需穿鞋,赤脚即可,如果天气较冷,也可以穿上袜子练习。

### 3、瑜伽最佳练习时间

清晨、早饭之前是瑜伽最佳的练习时间,其次是在傍晚或饭后3~4个小时练习。其他时间也可进行,但要保持空腹或完全消化(消化食品)后进行。至于冥想,可以选择在深夜或凌晨4点左右练习。

### 4、空腹练习瑜伽

练习时许多体位会挤压到肠胃,如果吃了东西可能会导致头晕、恶心,甚至呕吐。而且,练习时身体的血液集中在局部肌肉或器官上,会影响对食物的消化和吸收以及加重心脏的负担。如果感觉饿,可以在练习前1~2个小时进食少量易于消化的食物,这样就可以缓解练习中的饥饿感。

### 5、沐浴后会使得瑜伽体式的练习更为容易

瑜伽体式的练习后,由于出汗身体会发黏,因此最好在15分钟后沐浴一次。在练习瑜伽体式前后沐浴可以使精神和身体都更为振奋。