

你会跑步吗?

注意!这七类人群不适合跑步

◆严重肥胖者:

严重肥胖者指的是体脂率远远超过28%的肥胖者。严重肥胖者的下肢承受了身体的大部分重量,本身已经会受到较大压力,如果还进行跑步,只会给下肢关节“雪上加霜”,容易造成膝关节受伤。

因此,专家建议,严重肥胖者应该避免跑步这种对关节压力较大的运动,可以多游泳、快走等负担小的运动。

◆感冒、发烧、咳嗽患者:

跑步会提高心率,而服用感冒药,特别是减充血剂,也会提高心率。所以,服用感冒药后跑步会感觉心跳异常强烈,这个时候就要适当降低跑步速度,避免出现气短、呼吸困难等症状。

同时,感冒期间,免疫系统比平时更需要休息时间,如果这个时候跑步,体内抗炎白血球数量会下降,而“压力荷尔蒙”皮质醇会上升,干扰免疫系统功能,加重感冒症状。

◆心血管疾病患者:

众所周知,跑步是一项有氧运动。跑步过程中会促使心跳加快,增加体内氧的消耗量,并且消耗糖分、脂肪和蛋白质为身体供能。

跑步速度加快,心率加快,心脏的泵血量就会增加,这样会对心脏和血管造成负担,增大心血管疾病患者的运动风险。

注意!注意!注意!早上6-10时是心血管病猝死高发时段,因此患有心血管病的患者最好不要晨练。

◆腿部曾受过严重伤害者:

伤筋动骨一百天!跑步是一种对下肢充分锻炼的运动,对下肢的灵活性有一定的要求。对于腿部曾经受过严重伤害者,在康复后,并不建议马上进行跑步运动。

如果腿部不小心拉伤或者是扭到了,也应该停止运动,因为腿部受伤的话行动都不便利,怎么可能得到良好的运动效果呢?请不要固执地坚持跑步。以免加重你的伤势,延缓腿部伤势痊愈的日期;

◆50-60岁以上年龄者:

一般而言,男性60岁,女性50岁以上都不适宜太剧烈的运动,毕竟体力上比年轻人要差一些。科学证明:这类人群最好的运动方式是打太极拳、练气功等舒缓、轻柔型的运动。

60岁以上女性骨质疏松的患病率高达60%~70%。如果加上体型较胖,脆弱的骨骼就很容易“不堪重负”,导致跑步时出现肌肉、肌腱、韧带损伤等问题。这部分人群平时只能选择冲击力小、和缓的运动方式。如,飞燕练习腰背,慢跑跑,倒着走,慢速倒着跑,游泳等。

◆房颤、胆结石、贫血、急慢性肾脏病等患者:

跑步有可能触及、诱发潜在的疾病。如哮喘、胆结石、房颤、贫血、急慢性肾脏病等。

隐性疾病患者假如进行的跑步运动太过于剧烈的话,很可能激发体内潜在的病变,例如房颤,在跑步过程中,房颤患者容易出现心跳明显加快、心脏跳动紊乱、晕眩、呼吸困难、心绞痛等症状。

因而,避免此类患者应特别注意避免有氧运动,及时到医院接受正规救治。

◆疲乏、吃不好、睡不香者:

注意!注意!注意!跑步后应该食欲增加睡眠良好精力更加充沛。如果感到疲乏、吃不好、睡不香,则可能是运动量过大或根本就不适宜慢跑。

不适宜跑步的人,可用步行来进行锻炼。步行虽然运动量较慢跑小,但非常安全,更适宜年老体弱者。

步行时,人体60-70%的肌肉都参加活动,对增强下肢肌肉及韧带的活动能力,保持关节灵活性,促进四肢及内脏器官的血液循环,调节神经系统,加速新陈代谢过程均有良好作用。

须知!爱跑步的你需要了解这些

◆跑步减肥效果真有那么好?

跑步能更快的燃烧脂肪,促进新陈代谢,起到明显的减肥效果,而且跑完步之后出一身汗的感觉,还能使人感到身心舒畅。如果坚持每天跑步,并且配合饮食控制的话,减肥效果更好,而且不容易反弹。

但是,很多人为了减肥有点“丧心病狂”,过量的流汗导致体力不支而进医院。正确的方式应该在跑步半个小时或一个小时前先吃一点东西,或者喝点温水;跑步累了的话稍微走一走没什么问题,但如果总是一下跑步一下走路,重复的话,则会造成新陈代谢物质堆积,更易感到疲劳;跑步锻炼不是比赛,所以没有必要跑的很快,正确的速度是以能够呼吸顺畅的节奏来跑步,并注意气温,适度,风向等周围环境变化来调整自己的速度。

◆怎么做才能避免跑步带来的伤害?

为了避免在跑步过程中出现肌肉受伤或韧带拉伤等情况,在开跑前通过一些简单的拉伸动作热身,活动肌肉和韧带,让身体进入运动状态很有必要!

速度越快并不代表效果越好。如果你不是经常运动的人,刚开跑时应该从慢跑开始,再根据自己的身体情况加快速度。跑步出现猝死或者膝盖受伤等情况前,身体都会发出讯号。如果过程中出现呼吸困难,头晕,膝盖微微疼痛等情况,建议停下跑步到一边休息,千万不要逞强继续往下跑。

◆如何患有糖尿病,还能跑步锻炼吗?

如果平时血糖控制的好,并且一直坚持跑步锻炼,身体已经适应了运动强度,对疾病的控制是有好处的。但在运动量大或剧烈运动时应调整食物及药物。

如果平时不运动,突然来一次非常规的剧烈运动,跑步中大量消耗体内葡萄糖,会让身体一下子不适应,并可能出现低血糖。

如果已经患有糖尿病足,这会导致下肢运动神经支配能力减弱的问题,所以建议只能从事轻体力的运动,比如步行。

东营市红十字会 鲲鹏基金成立

本报8月7日讯(记者 吕增霞) 8月7日上午,东营市红十字会鲲鹏基金启动仪式在万达嘉华酒店举办,东营市工商联党组书记徐荣华、东营市红十字会常务副会长李英慧、贵州金沙酒业有限公司董事长董兵出席活动。

东营市红十字会鲲鹏基金的设立旨在为东营市的贫困家庭及儿童提供救助,促进东营市爱心慈善事业的发展,让更多弱势群体及困难家庭受益。启动仪式上,贵州金沙酒业有限公司自愿将10万元人民币作为首期捐款注入东营市红十字会鲲鹏基金账户内,后期通过“一瓶酒十分爱心”即每销售一瓶酒向基金注资一角钱的方式持续提供资助,形成长效机制。东营市红十字会承诺,将严格遵照国家关于基金使用管理规定,对捐款实行专项管理,专款专用,自觉接受捐赠方及社会各界的监督。

东营医师岗位技能大赛 完美闭幕

本报8月7日讯(记者 吕增霞) 4日,东营召开全市改善医疗服务暨医师岗位技能大赛,经过1天紧张而激烈的比赛,共产生个人一等奖3名、二等奖6名、三等奖9名;团体一等奖1个、二等奖2个、三等奖3个,市卫生计生委将联合市总工会、市人力资源社会保障局在全市范围内予以通报表彰,各单项第一名的选手将组队代表东营市参加全省医师技能大赛。

本次医师岗位技能大赛中获奖的选手,对于在全市医务工作者中掀起学技能、练硬功、比贡献、创一流的热潮,进一步规范医疗服务行为,提高医疗技术水平,让人民群众便捷就医、安全就医、有效就医、明白就医,改善人民群众看病就医体验具有重要意义。

市卫生计生委组织此次技能大赛,旨在提高全市医师的临床技能操作水平和基础理论水平,表彰先进,树立标杆,促进全市医师队伍建设和卫生事业健康发展,保障人民群众的身体安全和生命健康。参赛选手经各县区卫生计生局各医院在岗位练兵的基础上层层选拔产生,代表了各医院的技术水平。比赛内容从基础医学知识和临床医学知识的理论功底到“真枪实弹”的操作技能大比武,全方位展示了我市当代年轻医师的专业技能水平和医疗工作能力,经过1天紧张而激烈的比赛,共产生个人一等奖3名、二等奖6名、三等奖9名;团体一等奖1个、二等奖2个、三等奖3个,市卫生计生委将联合市总工会、市人力资源社会保障局在全市范围内予以通报表彰,各单项第一名的选手将组队代表东营市参加全省医师技能大赛。

改善服务质量 构建和谐计生 只跑一趟腿,就能办成事

本报通讯员 张伟娜

“真没想到二孩办证这么顺利,本来以为一天的时间能办完就好,可是现如今服务态度好了,办事效率也提高了,真的方便了很多……”来自广饶县稻庄镇稻二村的育龄妇女如是说。

自从“全面二孩”政策落地以及《山东省人口与计划生育条例》修正以来,稻庄镇迎来了生育高峰期,也大大考验着计划生育服务站的服务能力和服务水平,为此,稻庄镇计生办采取了多项措施积极整合,全面提升计生工作能力。

规范公开制度,让群众明白。该镇在用好用传统宣传阵地的同时,也大力拓展新媒体。开通计生热线,全面公开该镇的计生各项政策和计生手续办理流程。同时,广泛接受群众监督,积极开展“群众评计生”活动,让广大群众评议人口计生各项工作,反映意见建议,有针对性地进一步提高计生工作水平。

规范办事流程,给群众便利。该镇积极落实便民服务措施,为群众提供“一条龙”和一站式服务,让群众只进一个门、只找一个人、只跑一趟腿,就能办成事。该镇计生技术服务人员及村计生专干主任上门发放宣传资料,上门开展随访服务、上门发放避孕药具、上门为扶助对象进行初审,并对生育证、《流动人口婚育证明》等证件的办理实行全程服务。同时,规范办证程序,实行限时办结的制度,进一步简化办证手续,缩短办理时间。

同时,严格规范计生工作人员行为,强化职业道德建设,加强工作人员工作技能培训,开展知识竞赛,大大提升工作人员的技能和办事能力,健全完善了社会监督、首问负责制、限时办结制、服务承诺制、责任追究制等相关制度,认真做好市长热线、行风热线等案件的处理工作。同时,进一步整合资源,面向群众提供更加便捷的计划生育优质服务。



跑步是很常见的一项体育锻炼运动,无论在健身房跑步还是在公园跑步,无论是晨跑还是夜跑,跑步都可以改善我们的身体素质,让你变得更加强壮。然而,并不是所有人都适合跑步,并不是所有的跑步方式都是正确的,你是不是其中一种呢?