

城市夜跑者需要掌控好跑步时间—— 饭后一小时 运动方合适

两种观点

“夜跑”有个好听的英文名——Fun Run (快乐奔跑)。部分健康专家对夜跑的解读是:坚持“夜跑”能延缓衰老,加强新陈代谢,预防老年性骨龄与关节炎的发生,使人变得更年轻更有活力。

然而从中医的角度来看,结果却并不那么乐观。上海体科所体质研究与健康指导中心主任刘欣认为,人一天中最佳的锻炼时间有两段:一段是上午9时到10时,一段是下午3时到5时。

“中医讲究顺势而为。也就是说,人要顺着生理节奏生活,这样对健康有益处。”就像传统概念里,早睡早起身体好一样。“人们工作了一天,晚上应该沉静下来,准备休息,进入睡眠状态。而此时,再把身体的各个器官调动起来,进入跑步的兴奋状态,长此以往,对身体来说,或许并非有百利而无一害。”所以,有时间的老人最好还是白天进行锻炼。

注意饮食

现代人生活节奏快,工作压力大。对于大多数生活在城市里的年轻人来说,夜跑可能是工作日唯一能找到的“大块空余时间”。

刘欣主任提醒,如果要坚持夜跑,饮食最该注意,一定要避免不吃饭后去锻炼的情况发生。“从中午到下班时,要过6、7个小时,午饭摄取的能量已经基本消耗光,如果这时去跑步,很容易低血糖。”血糖低最直接的后果就是盗汗,晕倒在跑步途中。“如果回家太晚,又坚持要跑步,至少吃点巧克力之类的高热量食品,有助于保证身体的供能。”

不能不吃,也不能多吃,或者吃好后马上就运动。对于夜跑者来说,掌控好时间是门学问。“一般饭后至少一小时后再去跑步,才能保证不影响身体健康。”刘欣主任说,饭后一

只要一双合适的鞋子就可以“上路”,健康就这么简单。近年来,“夜跑”逐渐成为年轻一族的时尚锻炼方式,从上海到广州,从厦门到西安,夜跑人群无处不在。可这些年轻人走出家门时,会否考虑一个问题:城市夜跑对身体是否有益处?



图 CFP

小时内,血液都流入消化系统,此时运动对身体伤害不小。

小马路好

城市主干道上,车辆就像一条条长龙,奔流不息。夜间,长跑者想找到一块“净土”,并不容易。

公园和运动场是最适合夜跑的地方,但大部分公园或运动场晚上关门谢客。“在上海,最适合的夜跑地点是浦江两岸的滨江大道,水流本身就有净化空气的作用,而且这些地方禁止通行车辆,空气好,人不算多,对夜

跑的年轻人来说,是最佳选择之一。”

不过,滨江的区域毕竟有限,刘欣主任表示,近年来上海举办的各类健康论坛上,学者们达成的共识是,跑步爱好者可以把身边的小马路利用起来,作为长跑的路线。“主干道一来车流量大,二来尾气排放大。”

刘欣主任同时指出,在小马路上夜跑,也要注意以下两点:穿着鲜亮的运动装,最好有荧光部分,这样可以方便司机察觉到你;固定夜跑路线,夜间在不熟悉的环境奔跑,跑者处理应急情况的能力会下降。

本报记者 钟喆

赛前短信提示 赛后快速整治

雨中上马赛关门二十分钟内清理完赛道垃圾

本报讯(记者 钟喆)一场雨中马拉松,一地雨衣和雨伞……刚刚过去的上海国际马拉松成功落幕,却也留下了一点小瑕疵。昨天,2012上海国际马拉松赛事组委会副秘书长张明并不避讳谈及“赛道垃圾”问题。“赛道垃圾是国际、国内马拉松赛事常见的情况。在国外的比赛中,即使不是雨天,选手们跑热了,也会把衣服扔到赛道上。这两天,我们也注意到了赛道垃圾的相关报道。总结本届马拉松,我们正在认真想办法,如何把赛道垃圾问题处理得更好,也是给世界各地的马拉松提供解决此类问题的良方。”

2012年上海国际马拉松共发送了30万条短信,分10次给参赛者提供各类服务信息,其中两条的内容中包含“在起点出发时勿将塑料袋和垃圾扔在赛道上,以免您身后的运动员在行进途中绊倒”。

本次马拉松遇到了一个特殊的情况是雨天。选手们穿上雨披一来防雨,二来保暖。赛程中随着身体逐渐热起来,选手们扔掉了雨衣,这是马拉松赛的普遍现象。

马拉松赛,每个路段都有关门时间。关门时间一到,跑者就要离开赛道,或者上收容车,不得再向前行进。这个时候,守候在赛道旁的大批环卫工人会马上走进赛道,清理垃圾。“一般情况,我们会在关门20分钟内,把赛道上的垃圾清理完毕,恢复交通。”

张明副秘书长强调:一次成功的大型赛事,需要方方面面的支持,安全、保卫缺一不可。马拉松比赛规模较大,42公里的赛道上,裁判和公安、交警配合,采取了临时放行等措施,既保证选手顺利完成比赛,又保障市民通行,做了很多实实在在的工作。

《新民晚报》分类广告总代理 上海立鑫广告有限公司 广告投放热线 62775877 62779998

中俄边境省级园区

欢迎有实力、有社会资源的企业来合作入股共同开发。推荐介绍成功奖励人民币20万元。
截止时间2012年12月30日
详见: www.zjyntz.com 邮箱: zuoming2222@163.com
13567559170 吴周 13906850939 王志娟
东宁运能浙江工贸园区有限公司

上海大众经济城

上海国际汽车城创业园 优惠大招商活动 11月20日-12月31日
1.对汽车技术、医疗器械等行业给予一定扶持。
2.凡注册于大众经济城的企业,对注册资本在50万元以内(含50万元)企业,贴办证费。
3.对落户于创业园的总部经济、研发中心、文化信息产业、汽车技术研发等企业,给予一定的房租优惠。
总部:嘉定区安亭镇墨玉路185号: 59573097 39529723 59560298 59575884
上海国际汽车城创业园招商办 电话: 39587678
徐汇区南丹东路300弄9号亚都商务楼506室 电话: 64876081 64687783
黄浦区汉口路678号福鼎酒店502室 电话: 63500259 63224555-502
长宁区娄山关路83号虹桥中心大厦1612室 电话: 62368636

上海闸北彭浦经济城

优惠招商 回馈新老客户
★一条龙注册服务
服务项目: ★商务房租借 ★法律信息咨询
公司地址: 沪太路1059号
公司网址: Http://ppec.com.cn
24小时招商热线: 4008881059
56611539 56951583

N南翔经济城

南翔商务中心办公楼优惠招商租金“以租代租”
●定西路1031号(延安西路口) 62101460 ●中山北一路32号402室 56662242
●沪太路293号 66110108 ●海宁路51号106室(吴越路口) 63070381
●曹杨路688号212室 62576137 ●漕渠北路26号12楼(圣爱广场) 54255222
●长寿路522号418室 62767459 ●新村路501号102室 66100056
●漕宝路109号(柳州路口) 64824896 ●东方路910号301室 22063162
●共和新路1207号8楼306室 56982549 ●中山西路1520号8303室 34619096
●桂平路366号210室 54181296 ●大连路1168号 35183602
总部地址: 南翔银翔路515号 网址: www.nxjcc.com
招商电话: 59175858 59172626

上海古猗园经济城

特惠大招商
●对入驻古猗商务大厦的优质企业免租金
●对现代服务业、总部型企业实行特定扶持奖励
天山路88号(北虹桥口) 32502175 吴中东路561号210室(中山西路口) 64273548
长宁路1513号2008室(漕文路口) 52828071 武夷路589号203室(漕南路口) 62101236
漕宝路103号19楼280室 64360252 西藏北路1165号(中山北路口) 56620411
宛平南路368号302室(南土路口) 63175130 浦东南路855号10楼F座(浦东中心) 58406155
漕渠北路749号半506室(南土路口) 646494135 中山西路2006号1楼401室(中山路口) 60904657
漕渠北路169号301室(南土路口) 36363306
浦东东方路1466号(北虹桥) 50898099 中山北路2170号202室(漕南路口) 52909916
浦东大道1535号(漕南路口) 20221102 真北路3003号2208室(漕南路口) 56079298
宛平南路737号218室(中山路口) 52341611 浦东南路2129号101室(北虹桥口) 50328010
总部: 真南路4929号(南丰路口) 69120808 59175288 网址: www.guyiyuan.com
互利共赢 同创辉煌

邦成快易融

300万元 2天放款
立即拨打 400-659-8888
欢迎同行合作

得款快速 30万元起 两天得款

手续简便 持本地房产证即可申请办理
月全部成本低至 1.68%
不收其他任何费用
上海邦成典当有限公司
地址: 上海市天目中路428号28C/D座

注册公司

★专业、快速、优惠注册市区及经济城各类公司
★协办各类工程资质
54592006 徐汇区漕渠路169号313室
53065603 黄浦区四牌楼路86号
上海建设经济城总部直招 诚信服务 企业大额贴补
T: 62520303 13916509836
联系人: 施先生 王先生
总部: 定西路1310弄18号602室

上海蓝天经济城

沪宁城际铁路第一站 商务办公新高地
镇南翔文化商务区, 企业总部集聚区, 上海市郊第一个CBD, 享受三年地方财政全额扶持, 对入驻商务区办公楼给予租金减免, 欢迎新老客户光临! 热线: 69125111
招商热线: 59129999 59122222
恒丰路639号苏河壹号A座23层2303室 63537000 横滨路123弄1号209室 56506366
长宁路768号4楼(中山公园南大门) 58313422 东方路916号322室(精武路口) 50584321
乌鲁木齐北路425号3409室 56626637 古北路447号202室(格林豪泰酒店) 64380223
中山北路2165弄7号(吉华宾馆一楼) 62122857 中山南二路1007号512室 64565550
漕渠路280号新纪元大酒店205室 64002304 长宁路347号富邦安泰弄319室 52371722
曹杨路1021号近武宁路口 52665191 海宁路1358号 63172262
长寿路522号318室 62760630 福山路315号207室(近世纪大道) 50181105
网址: WWW.CNLANTIAN.COM 总部地址: 上海真南路4268号

上海希望城

嘉定新城的亮点园区经济的高地 为您提供创业平台 办证一条龙服务
嘉定新城内15万平方米商务楼招租
间北区: 恒丰路600号机电大厦721室 63177082 虹口区: 赤峰路63号南雁大厦2204室 65170676
间北区: 沪太路805号202室(中山路口) 51002085 普陀区: 古浪路35弄123号1201室 06330058
普陀区: 长寿路393号714室 62997307 虹口区: 四平路2158号508室 50059186
普陀区: 中山北路268号308室 32666591 浦东新区: 东方路738号裕安大厦1412室 58402221
服务: 新客站陕西路100号联合管理大厦1005室63541347 嘉定区马陆镇封周路655号 64274830 电话: 59155666
漕渠北路18号10楼A座 54808052 部 热线: 59156888
☆ 欢迎访问我们的网站: www.mlxwc.com ☆