

巧跑促健康 蠢跑害身体



跑步热潮席卷中华大地

图 CFP

跑步的难处不在于设法做别人没做过的事,而是坚持做任何人都能做、大多数人却永远不会做的事。2013年中国体育关键词逃不过“马拉松”。上海国际马拉松组委会竞赛部李理透露,今年国内大部分马拉松赛都在短短几日内报名额满,盛况空前。跑步热,跑步火,这项最简单的运动席卷全国。

本周三是元旦,新年就在眼前。2014年头一天,相当数量的市民选择在浦东、虹口等区举办的元旦长跑赛上一展身手,敲开新年大门,也让冬日健身推向另一个小高潮。随着健身热潮来袭,不少中青年加入跑步大军。不过,初来乍到的你,有没有想过该如何科学迈开你的步子?

不能跟着感觉跑

一口吃不成胖子。刚参加跑步运动的年轻人心血来潮,每天都想多跑一段路。上海体育科研所体质研究与健康指导中心主任刘欣强调,跑步需要掌握科学方法,循序渐进,切忌因急躁快速提高锻炼量,给身体带来伤害。

“从运动训练学角度分析,刚刚参加跑步的市民应该根据自己的身体情况,每周保持适当的运动量即可,跑完后感觉比较轻松为宜。”什么时候可以提高训练量?刘欣介绍一个有效的方法:“比如跑步者经常跑5公里,锻炼结束后定

期测自己的脉搏,如果前一段时间脉搏一直是160次/秒,经过一段时间训练后,跑相同速度时脉搏降低到150次/秒,就可以适当地增加距离,或者提高跑步速度。”

刘欣强调,跑步时要把握好运动量和运动强度,切莫“跟着感觉走”。“感觉往往是不准确的。”

冬日跑步,最难的是在寒冷的天气里走出家门,所以贵在坚持。四川北路长跑队队长王震说:“长跑队里有年轻人加入,都会和他们讲,不要要求新人一上来就跑得快,跑得多,信心和体力一样,需要逐渐积累。”

寻找陪跑好伴侣

目前,上海大大小小的长跑队很多,比较知名的有南京路长跑队、四川北路长跑队、大华长跑队。“加入一个团队,可以提高跑步者的兴趣,分享跑步经验,让自己的健身更科学。在我们长跑队,还专门组织学习国外专业跑步杂志的训练方法。此外,团队还可以在报名比赛等方面提供服务。队员找到一个团队就像找到一个家。”王震说。

白领人群工作紧张忙碌,常常选择在自家附近夜跑,找不到团队时常会觉得孤单,选择放弃,怎么办?刘欣推荐这部分跑步爱好者使用跑步软件。“现在,手机上可以下载跑步软件,使用这种软件的好处是可以对锻炼量和跑步速度做到心中有数。而且,有了软件可以提醒跑步者坚持锻

炼,鼓励人们摆脱惰性。”

此外,刘欣认为记跑步日记对跑步者来说十分必要。一方面可以帮助跑步者提高跑步兴趣,告别“三分钟热度”。另一方面,如果常年记录跑步距离、心率、身体和心理感受,对科学健身帮助很大。“一两天可能看不出什么,但日积月累,你就会发现记这些日记的重要性。”

雾霾天谨慎锻炼

近来,上海的雾霾天增多,因为习惯,部分跑步者在这样的天气依然坚持锻炼。刘欣认为,跑步者运动时呼吸加深、加快,会增加PM2.5的吸入,对身体有害。

“相关资料显示,早晨天刚刚亮时,雾霾程度最严重,此时要避免锻炼。如果是大雾天,白天时太阳出来了,大雾容易散去,此时再根据情况看是否锻炼。现在关于雾霾指数的软件不少,跑步者可以下载这些软件来帮助判断天气情况。”

雾霾天是不是可以改在室内锻炼?刘欣认为,雾霾天室内的PM2.5含量也在升高,而且一些健身场所室内面积较小,人又多,二氧化碳多,对健康一样不利。

王震认为,很多初跑者和工作忙碌的中青年不必要每日坚持跑步。“一周能锻炼3次左右,根据天气情况,尽量避开雾霾天锻炼也是非常不错的选择。”

本报记者 钟喆

三代快易融 全新升级

快 - 2天即可放款
省 - 利率仅0.99%
简 - 持房产证即可办理

上海邦成典当有限公司

400-659-8888

咨询服务

个人企业房产抵押 咨询 64277539 18917991533

旺铺出租 四川北路多伦路 385号1600m² 沿街商铺1-4层 4600m²可分割 13641884267

厂房出租 北蔡镇中心路 230m² 厂房 230m² 办公房 13381878031

苏州西山太湖边带游泳池的独立湖景别墅 占地1亩,建筑350m² 售590万元 T:13806200914

独幢厂房出售 上海松江独幢标准厂房,绿证1588m²,附加面积超过78% 园区配套服务佳,自用热选 13127681158 杨先生

2013年敬唐冬季艺术品交易会【和悦华韵】
预展时间:2014年1月2-4日
交易时间:2014年1月7日
预展地点:上海市浦东新区浦东大道288号806室“芷兰厅”
交易地点:香港海景嘉福酒店(香港九龙尖沙咀东都么地道70号翰林厅)
类别:瓷器、玉器、书画、杂项
共:622件 电话:021-58419600
所有藏品信息以图录实物为准

2013艺辰金秋艺术品交易会【中国印迹】
预展时间:2013年12月31日到
2014年1月6日
预展地点:上海市普陀区胶州路941号长久商务中心1502室
交易地点:香港海景嘉福酒店GRAND STANFORD九龙尖沙咀东都么地道70号(尖沙咀地铁)
类别:瓷器、玉器、书画、杂件
总计:278件
咨询电话:13917027441

上海蓝天经济城

沪宁城际铁路第一站 商务办公新高地

银翔翔文化商务区,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的优惠企业免租金,欢迎新老客户光临! 热线:69125111

招商热线:59129999 / 59122222

恒丰路638号苏河壹号A座29层2301室	贵杨路1021号近武宁路口	52665191
63537000	64380223	52667679
乌鲁木齐北路425号3409室	56626637	56506066
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
康渡路280号新纪元大酒店205室	64082304	长宁路347号富邦安泰宾馆319室
52371722		

网址:WWW.CNLANTIAN.COM 总部地址:上海真南路4268号

《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

招聘信息

聘社区联络员10名 31区 130207630901, 130207631001 作度 急招待业者 培训后从事IT工作 62132790

同学聚会通知

二工大84级计算机二班定于2014年1月4日聚会 请同学和老师相互转告一起参加。 联系:13671840075 茅

个人征婚

征婚 沪男69年未婚人品相貌佳住房市场经理收入稳沪75年白领成功人士 33637780

寻陈继霞

女,24岁,身高165,偏胖,于2013年12月20号11点左右在龙吴路华泾路路口走失,长发扎辫子,头扎蝴蝶结,穿灰色色部后西装制服,脚穿咖啡色雪地靴,精神有点失常,不爱说话,湖北麻城口音,望好心人遇与我联系!重金酬谢2万元 电话:1850157768 刘先生

致歉声明

本人主编、上海中西书局出版的《海派书画名家》一书的部分内容抄袭自梁洪涛、邱怀友、邱怀余编撰的《上海市现代书画名家》一书,侵害了上述三位作者的著作权,上海市浦东新区人民法院生效判决确定本人承担停止销售《海派书画名家》、赔偿损失等民事责任。在此,特向上述三位作者赔礼道歉,特此声明。 声明人:顾宝兴 潘志明 2013年12月30日

遗失声明

信泰人寿保险股份有限公司上海分公司声明如下:本公司遗失空白保险合同,号码:00239402-00239411; 0024091-00240100; 00250031-00250035; 00250324; 00250326; 00250327; 00251111-00251120; 00264504。本公司自即日起以上凭证视为作废。

注销公告

上海全铭信息科技有限公司,注册号:310115002189835,经股东会决议即日起注销,特此公告。

上海中佑肛肠医院 联系电话 65863999

接诊时间:08:00-21:00 诊疗科目:肛肠科 消化内科 地址:上海市康定路359号