

跑步规律化、组团约跑、长期坚持 杭州的医务跑团 用亲身体验教你跑步工作两不误



在杭州有个医生跑团,共有362人,均来自浙大一院的医务人员。每周四和周日,他们会集合起来绕西湖跑。清晨5点多,人们还在睡梦中,他们就已经挥汗如雨地跑步了。杭州人都知道,浙大一院是出奇繁忙的医院,可为什么这里的医护人员还能抽出时间坚持跑步呢?



A 5点半开跑 装备很专业

浙大一院传染病诊治国家重点实验室助理研究员谢天胜是这个跑团最早的成员之一,作为一名狂热的跑步爱好者,光是今年就参加了在无锡和日本长野举办的马拉松比赛,他目前最好成绩是2小时59分,要知道马拉松国家二级运动员的标准是3小时10分钟,他这样的成绩,在跑步爱好者中属于“跑神”级别了。他说:“跑步可以锻炼身体,同时也能让我养成更好的作息习惯。”

早上5点半,天已大亮,在浙大华家池校区的操场上,有20多位正在锻炼的老年人。谢天胜和他的年轻同行特别显眼——他们穿着专业的运

动服和运动裤,脚上的鞋子也和上衣一样有着醒目的颜色,压腿、拉筋的时候,举手投足都是专业范儿。33岁的谢天胜戴着一副眼镜,1.7米身高的他看上去属于偏瘦的身材,可从小腿肌肉可以看出,长期坚持跑步让他练出了一身腱子肉。

小步跑,然后做高抬腿,接下来是跨步跑……6:30,早跑结束,就这样的运动强度势必会让人累得不想上班,但医生跑团们却回家洗漱吃个早饭,7:30就赶到医院上班,谢天胜说:“跑完后觉得瞌睡都醒了,神清气爽,更有助于开始一天的工作。”

B 坚持很重要 建议有三条

“六年前,我生了孩子,结果产后肥胖,有130多斤,不减不行啊。现在我100斤,就是坚持跑步带来的变化。”护士周虹说。而几年前博士毕业的时候,谢天胜的体重有160多斤,是个不折不扣的胖子,学医的他当然知道肥胖的危害,为了减肥,他选择了最方便的锻炼方法跑步。

可一个人跑步,时间久了就太容易感到寂寞,今天天气不好?不跑了!今天心情不好?不跑了!渐渐地,谢天胜发现和朋友一起组团跑步,容易坚持下来,“大家跑步的时候可以互相督促,至少不容易放弃了。”

跑团里,还有一位编外成员,大

家叫他“陈师傅”。陈师傅是一位哥,有一天正好拉了跑团里的成员、浙大一院肾脏病中心医生瞿立辉,那天瞿立辉正是打车到西湖边和跑团汇合的,陈师傅一听这事儿,也来了兴致:“我能参加吗?”

陈师傅是位老的哥了,因为工作的原因,他有腰间盘突出,还有高血压,刚参加跑团的时候,别人是跑,他是走,还只能走个两三公里,以海华大酒店为起点,到苏小小墓的时候就已经走不动了。

两个多月坚持下来,陈师傅已经是能绕着西湖跑满10公里的入门级选手了。对于想加入到跑步健身行列的人们,谢天胜有关于健康跑步的

三点建议:跑步规律化,拉伸习惯化,速度均匀化。

跑步规律化,也就是坚持。“坚持不是指某一次你咬牙跑多快跑多远,而是在跑步频率或出勤上的坚持。”谢天胜说,有些人一时兴起,跑了很多,然后停歇半个月一个月,这样的人最容易出现跑步伤病,这样不规律跑步的人如果去参加马拉松的话,估计只剩下伤病和抱怨,难以体会到跑步的乐趣。

拉伸习惯化,通俗点说,就是拉伸对预防跑步伤痛有非常重要的作用,“这就要求我们在跑前做好髋关节、膝关节、踝关节的热身,也要做好跑后小腿、大腿、髂胫束等

肌肉韧带的放松。这样才能使我们下一次跑步前恢复到比较好的状态。”

速度均匀化,指的是对于想跑马拉松的爱好者们的建议,“在全程马拉松或半程马拉松的道路上,最难受的是后三分之一的跑不动。”这个跑不动一般来说有两种情况,平时偷懒跑量不够或者前半程跑快了,如果是平时偷懒那么请回到第一条建议,坚持规律的跑步,对于后者,很多人就可以充分利用这个建议,在前半程一定要慢慢跑,按照自己的节奏跑,尽量让自己的速度保持均匀,因为均匀的体能输出最节约体能。马拉松考验的是坚持,更考验耐心。

C 362人群跑团 周日绕湖10公里

浙大一院的跑团现在有362人,是几个跑步爱好者组建起来的。现在有浙大一院党委书记副院长顾国煜、内分泌代谢病科主任董凤芹、血液科主任孙洁、妇科主任周云晓……这些都是一号难求的名医大咖,对他们来说,工作忙和跟团跑步,并不冲突。

362人的群跑是固定在每周周四

晚上和周日早上,通常是绕西湖跑,他们有个微信群,每次活动前,谢天胜会在微信里发起跑步报名帖。周末的跑团已经风雨无阻坚持了55期。周四晚上7点集合,周日早上6点集合,一般跑一个小时左右,绕西湖一圈大约10公里,还有成员觉得10公里不过瘾,还会往灵隐方向跑,其他工作日上午前

的跑步,则是小范围内的“加练”了。

“之所以在上班前跑步,是因为晚上的时间不好掌握啊。”谢天胜说,因为工作忙,晚上下班总要在六七点之后,接下来是晚饭时间,还得陪孩子,而早上5点半,老婆孩子还在睡觉,工作还没开始,这一段是属于自己的时间,“时间嘛,挤挤总是有的。”

跑团对于这批医生护士们来说,改变的是他们的生活习惯,“以前我一个人跑的时候,都是在晚上,现在已经习惯早起锻炼了。”急诊室护士周虹说,习惯早起的人都有这个感觉,早起一个小时,这一整天的时间都好像被拉长了很多,能做更多事情。(通讯员 王蕊 尹炳焱)

饭后消食,一个“雷电坐”就够了

众所周知,饭后不应该立即做运动或者瑜伽体式。饭后练习时脑部会缺氧,血液循环也会出现问题。而且胃里面有东西的话,扭转、倒置、伸展等体式都会让人觉得反胃。

肠胃的消化动力是依赖血液循环,饭后采取雷电坐(如图)时,由于腿部后侧受到压力,肚脐以上身体部位的血流变得充足,使血液循环更多流向消化系统,消化能力会加倍。经常练习可以帮助我们强健消

化系统,消除胃酸、消化不良、腹胀等症状,促进胃部蠕动,改善消化系统。每天午饭或者晚饭以后做5—10分钟来帮助消化。开始的时候做20—30秒,然后逐渐增加到15—20分钟。

怎样做雷电坐?

step1: 跪姿,双腿并拢,脚背贴地。双脚大脚趾相互交叉,脚跟可以分开一些距离,臀部坐在脚跟之间。

step2: 腰背延展向上,双肩在髋

骨的正上方,头在肩膀的正上方,后背,脖子和头部应该伸直。将手放在大腿上,手掌朝下,手指并拢。

step3: 注视前方,关闭双眼,面部微笑。放松肩部及全身,正常呼吸。

注意事项: 在刚开始练习的时候,可能觉得膝盖及脚踝关节有些疼,但很快这种疼痛就会消失。如果有膝关节和脚踝关节的疾病,比如做了手术或者严重疼痛,患有静脉曲张的不要做;孕妇也不要做。

