

浙医二院“网红”医生分享跑步心得 运动可以改变心情,跑步需要循序渐进

浙医二院骨科主治医师胡何佳的名字在杭城医生圈并不陌生,今年初浙医二院骨科住院病区一位患者突发躁狂,拔掉引流管,连哭带喊冲出病房,很多人都拦不住。一名医生穿过人群走上前,病人回头看到他,叫了一声“胡医生”后主动伸出手。没错,这名胡医生就是胡何佳。胡何佳当时一把将病人搂进怀里,两人相拥的瞬间,病人立刻安静下来不再哭闹。这一幕,被拍了下来,帅气暖心的胡何佳也上了人民日报头条,做了次“网红”。

除了有爱心,胡何佳还特别喜欢运动,每周要跑步两三次,每次约七八公里。他说自己与跑步结缘,竟是为了“治病”。在他带领下,浙二医院骨科有八九名医生也爱上了跑步。

A 运动可以改善心情

胡何佳的“跑龄”并不长,从2015年7月开始。和大部分“80后”的男生一样,他们的工作和生活都面临着很大的压力。作为年轻医生,面对学习、职称晋升等压力,难免吃不消,也因此抑郁了很长一段时间,整个人都提不起精神。他曾经看过精神疾病类的书,说运动可以使人快乐。就这样,他去跑步了,“打球需要球友,游泳需要场地,

跑步对条件的限制最少,换一下衣服和鞋子,就可以跑。”

一开始跑了3公里,说是跑,其实是半跑半走,整个人累得够呛。后来,体力慢慢跟上来,才增加了里程,每次五六公里,轻轻松松。跑完整个人都变好了,精神和身体都恢复了能量,第二天上班充满力量。运动能改善抑郁,这是有科学依据的。“人体大脑中有一个叫海马区的地方,

它是帮助我们学习与记忆的,每天这里都会产生新的神经元。当神经元数目降低时,人就容易变得抑郁,而运动可以改善抑郁,维持人体的心理健康。”中国科学院院士、香港大学神经科学研究中心主任苏国辉教授说,这是他和他的研究团队通过小白鼠实验研究发现的,该研究还刊登在了世界知名期刊《美国科学院院报》上。

B 医生建议:跑步保护膝盖,量力而行

喜欢上跑步后,胡何佳决定要让自己跑得专业起来,找来相关书籍开始研究,同时关注微信上的跑步群和文章。2015年,他跑了半马,2016年跑了全马,42.195公里全部跑完,“跑完全马的感受是,有了更强的自信,可以克服生活、工作中的困难。”科室同事听说他在跑步,好多人也加入他的行列,相约一起跑。比如同事黄路,大三之前一直爱跑步,还跑过北京马拉松,后来由于学习和工作忙,就再跑了。2015年年底,他重新跑起来,经常与胡何佳“约跑”。

“浙二有个200多人的跑步队,叫酷跑医族。我们骨科有八九个医生在队里。一般周四晚上,我们会相约一起跑,在钱塘江边跑十公

里左右。”胡何佳说。除了周四晚上,有时候四五个人,也会小团体“自由活动”一下。线路有三条,有一部分医生在钱塘江南岸,有一部分在钱塘江北岸,有一部分绕西湖跑。

2016年跑杭州全马的后半程,胡何佳是半跑半走撑下来的,心里默默念叨着,“等我跑完,我一定要好好对待我的膝盖。”跑步最容易受伤的部位就是膝盖,他也曾出现过膝盖不舒服,曾经还为此休息了一个多月,“门诊中我们也会遇到爱运动的患者,膝盖磨损,我们给的最多建议是:休息。如果膝盖不舒服了,还继续跑,会加重伤情。”

胡何佳建议,对于夏季运动减肥的人来讲,需要“循序渐进,量力而行”。一开始慢跑个两三公里,不

要追求速度和里程,是跑是走都无所谓,慢慢地让身体机能恢复。另外,跑步时最好能测一下自己的心率。平时跑步,他也会把心率控制在150-170次/分钟。有一次,他在江边跑着跑着,有个人骑行驶过,他就去追人家的自行车,结果心率飙升到了196次/分钟。还有一次,他已经跑了七八公里,旁边一个人快速跑过,他也去追人家,心率也达到了近200次/分钟。这两次的体验,给了他“濒死”的感觉,后来就不敢乱追了。

此外,胡何佳表示,运动时建议先用5-10分钟舒展筋骨,然后做30分钟的有氧练习,结束后,用10-15分钟做拉伸动作,让身体放松并调整呼吸,这样更有助于跑步达到更好的效果。(通讯员 余敏 鲁青)



“90后”钢管舞者:有梦想谁都了不起

“文彬回来了,我们的冠军回来了……”这两天,嘉兴市南湖区建设街道丁家桥社区的很多居民都在称赞一位名叫王文彬的“90后”小伙,原来,在已结束的中国第十一届钢管舞锦标赛上,王文彬表现出众,在与国内外近千名钢管舞高手“较量”后,最终获得国际组男子总冠军,同时还获得了男子竞技组冠军。

以一根钢管为支撑,舞者在上面做出一字马、倒挂、旋转等高难度动作,便是钢管舞的几种舞姿。不过,在现实生活中,钢管舞曾经被人看低,或许在一部分人心里,钢管舞是一种小众且“非主流”的舞蹈,而倘若男孩子去跳钢管舞的话,就更加令人大跌眼镜。可是王文彬却“不信邪”,这十年来,他热爱钢管舞,苦练钢管舞,更想为钢管舞“正名”。

回望十年前,年仅17岁的王文彬起初并不了解什么是钢管舞。“那时候,我比较好动,也喜欢一些竞技运动,一次偶然的机会,我在电视节目

中看到了一场钢管舞比赛,一下子被参赛选手那种‘力’与‘美’的表现给吸引了。”王文彬坦言,可当时在家人眼中,作为一个男孩子,别说去跳钢管舞,就连学一般舞蹈也会被认为“不务正业”。为了追逐梦想,王文彬赌气离开老家,先后走过10多个城市,而为了维持生计,他也当过洗碗工、酒吧服务员等。

然而,王文彬的“寻梦之旅”并不顺利,在和专业钢管舞老师学习的过程中,他常常被批评台风、动作、韵律和节奏跟不上,有时都过去好几天了,王文彬连一个新动作也练不好。“就在我快要放弃时,我心中始终浮现‘不忘初心,方得始终’这八个字。”王文彬说,说来也怪,此后他像“开了窍”一般,舞蹈动作进步巨大,再加上自己勤学苦练,最终他的舞蹈动作也被越来越多专业人士所认可。

CCTV黄金100秒全场冠军、中国邯郸国际钢管舞专业冠军、浙江卫视《我是大赢家》特邀嘉宾……这两年

的王文彬,可谓颇有名气,他参加了很多活动,并取得了较为满意的成绩。据王文彬透露,目前,他还在南湖区开起了属于自己的舞蹈室,当起了别人的钢管舞教练。

虽然取得了不少成绩,可是王文彬对待训练依然不敢怠慢。“我绕着钢管起舞,时而倒立,时而悬挂,可殊不知的是,在幕前几分钟的表演时间,却让我在幕后付出了巨大努力。”王文彬说,男孩子跳钢管舞,一定要表现出那种阳刚的劲美,这就需要我花时间去练习,这十年间,除了一些特殊原因之外,他每天基本上都要练习超过5个小时的钢管舞。

除了计划今后还要在钢管舞赛场斩获一些荣誉之外,王文彬还有另一个想法。“钢管舞,总容易被别人标识为风化,难登大雅之堂,可是我认为只要有梦想谁都可以了不起。”王文彬说,其实,钢管舞对人的力量、协调性有着较高的要求,也是一项可以强身健体的舞蹈,他希望更多人能摘掉

对钢管舞的“有色眼镜”,接受和参与到这项舞蹈中来。

(通讯员 龙美合)

