

夜跑纵有千般好,“安全”两字记心间

本报记者 崔义刚

“

时值8月,溽暑难当,许多运动爱好者放弃了白天打篮球、踢足球等运动,选择夜跑;既不用忍受毒辣的太阳,还可以帮助大家缓解工作压力,让人感到放松。同时,夜晚是一天当中氧气含量较多的时候,空气质量相对来说比较好,更适合运动。

不过,夜跑纵有千般好,安全问题却不容忽视。

”



杭州下沙的沿江步道,可以说是沿江居民的“避暑利器”,更是许多夜跑族最喜爱的夜跑场地之一。平整宽阔的路面,偶尔吹来的江风,都让人倍感惬意。每到傍晚,这里都热闹非常,有散步的,有卖冷饮的,还有遛娃、遛狗的,当然,更少不了骑行爱好者和跑步达人。

可是,也正是因为这种热闹景象,安全隐患无处不在。“最近白天很热,但是晚上还比较凉爽,正好适合跑步减肥,现在每天吃完晚饭,我和爱人就出来夜跑。”家住6号大街江语海小区的王航告诉记者,像他一样的小区居民不在少数。“但是也有问题,七八点钟是高峰期,有时候跑的速度比较快,再加上夜幕降临,视线不清晰,迎面走来一个低头玩手机的路人,或者骑车飞快的人,如果躲避不及时很容易撞到。”

据了解,江边的夜跑人群中以中青年人居多,但一些路段人流量过于密集,给夜跑者带来了很大不便,也有不少市民开始重新规划夜跑路线,把目光放在了非机动车道上。可跑起来是顺畅了,也不会撞到路人,却可能“被撞”。

家住观澜时代的刘静就因为戴着耳机夜跑差点发生意外。“由于经常要加班到很晚,平时又很少有时



间去健身房锻炼,所以我都选择在家附近夜跑来锻炼身体,这样不仅方便而且省时间,一个人跑在路上太单调,我每次都戴着耳机听音乐。”上个月,她在之江东路非机动车道上跑步时,由于耳机声音太大,没有听到后面有喇叭声,差点与飞驰过来的电动车相撞。

“夜跑有很多安全注意事项,每一个都很严重。如果你也曾经夜跑过,一定知道,夜跑最大的敌人不是动作是否规范,而是过往的车辆。”有近10年夜跑经验的戴先生告诉记者,

夜晚人的视线辨识能力、反应能力相对与白天来说较弱,反而听觉会变得更加灵敏,但是如果夜跑族在晚上跑步时带着耳机话,容易忽视外界环境,不能及时发现道路上的变化,极易引发交通事故。

戴先生提醒大家,夜跑时一定要选择安全、熟悉的路线,最好选择有摄像头监控的区域,尽量避免人迹罕至、缺少照明的线路;出发前将路线告诉亲近的人,跑步时间不要太晚,找个同伴一起跑,互相之间能有个照应;夜跑时尽量别戴耳机,应穿醒目服装。

运|动|百|科

想拥有健美身姿,训后恢复很重要

本报记者 梅杰

健美运动员施瓦辛格在上周刚刚过完71岁生日,这位荧幕中的硬汉选择在生日当天在网络上晒肌肉——视频中的施瓦辛格依旧拥有霸气的肌肉,线条明晰的手臂。

如今,越来越多的男性选择走进健身房,渴望练出施瓦辛格一样大围度的肌肉,但是肌肉增长的幅度依旧不尽人意。究其原因,可能是训练之后的肌肉恢复没有到位。

杭州伟博健身会所的教练王亚博告诉记者,大重量的器械训练会消耗人体的能量,加上锻炼时神经紧张,会使得疲劳负担加重。对此,他强调:“必须特别注意训练后的恢复,

没有恢复就没有训练效果,肌肉很难得到增长。”

“肌肉恢复时间的长短跟训练水平、负荷量大小、身体机能状态等有关。”王亚博解释道,一般情况下,肌肉训练后在营养充分和休息良好的情况下,机体恢复到90%需要18小时,完全恢复则需要72小时。“如果肌肉没有完全恢复就进行第二次训练,效果会大大折扣。”

那么肌肉如何才能得到更快、更好的恢复呢?据王亚博介绍,肌肉恢复主要有两种形式:消极性恢复和积极性恢复。

消极性恢复是指一般的静止休

息、睡眠等。睡眠时,中枢神经系统的抑制过程占优势,体内的一些代谢产物或被利用或被排除。因此,器械健身训练后必须确保足够的睡眠时间。而积极性恢复则是指用转换活动内容的方法进行恢复,如运动后的整理活动、物理和机械的放松与按摩、适当补充蛋白质和维生素、心理放松等。

“器械锻炼后的整理活动有慢跑、四肢放松摆动等。”王亚博表示,类似这些深呼吸和较缓和的活动,有助于使静脉血尽快回流心脏,防止出现急性脑贫血、血压降低等不良现象。而器械锻炼后进行按摩,则可使肌肉中的乳酸尽快排出或转化。

冷水浴健身从立秋开始

本报综合报道

虽说立秋已至,但杭城的气温仍然没有回落的趋势。受这样天气的影响,不少人喜欢用冷水擦身淋浴,或到江河边游泳。如果秋凉后还能把凉水浴继续坚持下去,将会有不少有益的作用。

1.能增强心血管功能:当身体受到冷水刺激时,皮肤表层的血管会急剧收缩,大量血液流向身体内部器官,使内脏血液增加。为了抵御寒冷,皮肤血管又会很快扩张,大量血液又流向体表,使皮肤变红。血管一缩一张会使其弹性增加。所以有人称冷水浴为“血管体操”。实践证明,冷水浴有助于防止高血压、使物质代谢正常,减少脂肪堆积和胆固醇在血管壁上沉积,防止动脉硬化。

2.可提高神经系统的功能:冷水浴是一种强烈的良性刺激,能提高中枢神经系统的兴奋性,使人体各系统也随之活跃起来。还可增强全身的血液循环和新陈代谢,更多的氧气被送到大脑细胞中,有利于消除大脑疲劳,使精神振奋,情绪饱满。

3.能预防感冒:人体经常受冷水刺激,肌肉紧张收缩,迅速作出抵御反应,从而增强人体对温度变化的适应能力,增强机体免疫功能,可预防伤风感冒等上呼吸道感染。

4.可健肤美肤:冷水浴能加强皮肤及皮下组织的营养供给,使皮脂分泌增加,肤色红润、光泽而有弹性,不易患皮肤病。

避免剧烈运动伤到你的眼睛

实习记者 赵诗怡

近日,在杭州市临安人民医院眼科就诊的病人中,出现了不少羽毛球爱好者。“患者主要是被羽毛球直接击中眼睛,这类患者情形严重者,甚至会导致失明。”临安人民医院的眼科医生周贤波说,他从医多年以来,遇见3例眼睛失明患者,均是因为这个原因。

对此,周贤波提醒:运动有益身心,但也需避免过度激烈的运动伤到眼睛,造成严重后果。“运动前记得防患于未然,避免太过争强好胜,保持平和的心态。严格遵守运动规则,学

会躲避危险,保护自己。”

但如果运动中发生伤到眼部的情况,该如何处理?周贤波建议,当眼睛受到撞击时,千万不能揉。如果出现肿胀且流泪现象,可闭目冰敷消肿,每天两到三次,并配合眼药水做辅助疗伤;平时出门时,记得用手护住眼部,避免风吹;肿胀一直未消除,眼球充血,可吃些消炎药物。一般而言,伤势轻者需要一周左右恢复。如果出现眼睛出血、视力模糊等严重情况,需立马就医,第二天还很严重,建议留院观察。

此外,还有部分运动爱好者们在运动时,遇到异物飞入眼睛,造成眼睛出现刺痛、流泪、眼睑痉挛等症状时,周贤波特意叮嘱,可以用两个手指头捏住上眼皮,轻轻向前提起,往眼内吹气,这样可以刺激眼睛流泪冲出异物;也可翻开眼皮,查找异物,用干净的纱布或棉签轻轻排出异物。如果异物排出后,仍感到不适,可挤几滴眼药水在患者眼内进行冲洗,或者用清洁的水清洗眼睛。如果仍有不适感,建议及时去医院进行检查和处理。