

“冬雨”远去 “常客”归来
空气污染坚持跑步,4 个方法可减轻危害

本报记者 梅 杰

经过反反复复一个多月阴雨天气的折磨,昨日,浙江多个地区终于能够见到太阳。但是,雨水走了,冬季的“常客”雾霾也回来了。以杭州为例,根据杭州市气象局权威发布,昨日杭州市区AQI(空气质量指数)为70到90,首要污染物为PM2.5,空气质量等级为良,证明空气中还是有不少霾的成分存在。

对于广大跑步爱好者们来说,连续的雨天令人头疼,但空气污染同样不适合在户外运动。空气污染物中包含多种有害物质,像一氧化碳、臭氧、灰尘、花粉,还有一些大小连人的头发直径1/30都不到的颗粒,很容易被吸入到肺部。如果长时间吸入有害气体,身体机能就会下降。可以说,在空气受到严重污染时跑步,很可能适得其反。

然而,因为空气污染而中止跑步就是理想的选择吗?答案自然也是否定的。在空气污染越来越严重的当下,如果因为污染就放弃运动,那么一年到头适合运动的时间也没几天。

或许有人说,室外空气污染

时可以在室内跑步机上跑啊,但这也不是长久之计。室内环境密闭,人多时空气也会浑浊,汗味、细菌、二氧化碳等吸入人体同样具有伤害。

那么,究竟该如何解决这个令广大跑友们头疼的难题呢?记者采访了宁波慈城跑团的成员陈剑君,今年60岁的他跑步多年,几乎每天都会在社交平台上晒自己当日的跑量,少说也有15公里,多的时候甚至比“全马”的距离还长。他说,虽然空气质量欠佳,但不代表一天中所有时段的空气质量都很差,跑者只要一天当中污染程度最小的时间段进行跑步,是没有问题的。“一天当中交通最繁忙的阶段和气温最高的时间段,污染往往是最严重的。所以跑者选择晨跑或者晚上跑步,就可以减少空气污染带来的危害。即使跑步时无法避开繁忙的交通路段,只要离开污染严重区200米远,空气污染程度就会明显下降。”

如果跑者所在的区域在某一段时间污染比较严重,该怎么来降低污染伤害而坚持跑步

呢?陈剑君建议,首先查看空气质量指数。“外出跑步之前,看一下当地的空气质量指数,如果超过150,最好用跑步机跑步。必须室外跑步的话,需要警惕呼吸急促、咳嗽或者咽喉刺痒等症状的发生。如果跑者本身就有哮喘或者其他呼吸问题,空气污染指数达到100就不适合室外跑步。”

其次是进行晨跑或者晚跑。交通高峰期之前的早上或者晚上是空气污染比较轻的时候,选择这两个时间段进行跑步是比较理想的。另外,阳光照射会导致地表臭氧的增多,所以午间不适合跑步。

第三是远离主干道。陈剑君建议,如果条件合适的话,跑者最好在公园或者绿树成荫的路上跑步,这样能够尽可能远离污染严重区域。

“最后一点,健康的饮食也很重要。”陈剑君说,多吃一些含抗氧化剂的食物,能够减轻空气污染对身体的危害,像多叶绿色蔬菜、西兰花、西红柿、柑橘、坚果、浆果等。



运|动|百|科

冬练三九悠着点!
做好这些,助你远离慢阻肺

本报综合报道

冬季是慢阻肺的高发季节,许多患者会注意服用药物,增强锻炼以抵抗疾病。慢阻肺患者肺功能较差,过量运动可能会诱发慢阻肺急性发作,要注意锻炼不可过量,身体微微出汗即可。运动前,可按需使用支气管扩张剂,不要在寒冷的早晨或雾霾天外出锻炼,以免诱发慢阻肺的急性发作。

慢阻肺患者居家保健可练练深呼吸。深呼吸可以增加有效通气量,增加氧的吸入和二气化碳的排出。更重要的是通过长期深呼吸练习,可以维护或改善肺弹性功能,可以在一定程度上改善肺功能。具体做法是采用鼻吸口呼,进

行深长呼吸,早晚各1次,每次15—20分钟。

在家也可以进行肺康复训练,如卧位进行腹式呼吸、空中蹬车、桥式起腰,体力好点的可进行八段锦、呼气阻力训练等,也可借助专业机构进行训练。

此外,慢阻肺患者常常会有气促、气急、气紧、不够气的感觉,通过练习呼吸操也有助于这些症状的改善。呼吸操有三种方法,分别为缩唇呼吸、屏住呼吸、腹式呼吸。这三种呼吸方式可每天重复练习多次。

缩唇呼吸:通过你的鼻子缓慢深吸气直到无法吸入为止,然后缩

唇,如吹口哨那样,保持缩唇姿势缓慢呼气,作两次呼吸呼出吸入的气体。注意,在缩唇呼吸时,不需用力将肺排空,缩唇呼吸将帮助控制呼吸频率和控制呼吸急促程度。它将使更多的气体进入你的肺部,减少呼吸时所消耗的能量。

屏住呼吸:先吸气,屏住呼吸3秒钟,然后呼气,屏住呼吸可以延长肺内氧气和二氧化碳交换时间,使更多氧气进入血液中。

腹式呼吸:先放松双肩,将一手放于胃部(上腹部),通过鼻子吸气时上腹部膨出,然后收紧上腹部肌肉,缩唇呼气,感觉胃部下沉。每休息两分钟重复三次。

健身小贴士

坚持植物性饮食
促进心血管健康

本报综合报道

关于跑者的饮食结构,究竟是素食好还是肉食好呢?最新研究发现,植物性饮食能够加快跑者的身体恢复,特别是对于长距离跑者来说。

《营养》杂志近期刊登的一篇文章指出,经研究发现,植物性饮食能够改善心血管健康状况并加速身体恢复时间。研究者们综合分析了之前77项研究成果,结果发现植物性饮食对运动员的训练和表现的很多方面会扮演关键角色,尤其是保持心血管健康。该项研究的作者之一、美国华盛顿巴纳德医疗中心的医学主管詹姆斯·卢米斯表示,这是因为植物性饮食中含有较多的抗氧化剂,能够减轻运动员体内的炎症。跑者进行马拉松或者超级马拉松的训练或者比赛时,身体承受的压力比较大,身体容易出现一些炎症。“炎症会引发很多慢性疾病的发生,因为它会引起动脉功能失调和低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)含量的升高。”卢米斯说。

除了预防心血管疾病之外,植物性饮食还有助于身体恢复。“长跑或者艰苦的训练之后,会导致延迟性肌肉酸痛,肌腱和韧带出现僵硬的情况。像甜菜或者其他植物性食物中含有的氧化一氮,有助于改善血流,从而更快地恢复身体。”卢米斯说。

像谷类、豆类、根菜类蔬菜中,含有较多的复合型碳水化合物,能够提供充足的能量。卢米斯表示:“当你进行马拉松或者更长距离的训练时,需要确保摄入充足的碳水化合物以维持糖原的储存。”值得注意的是,如果跑者不经常进行长距离跑步(跑步距离超过半马),是无法通过植物性饮食来获得上述益处的。这也就意味着,短距离跑者坚持植物性饮食可能无法获得这么多的益处。

除了碳水化合物之外,跑者还需要注意对蛋白质的摄入。一般情况下,人们每天需要按照0.8克/公斤体重的标准摄取蛋白质,但是跑者需要更多,达到1.8克/公斤体重。

当然,如果觉得无法适应植物性饮食,或者医生建议没必要完全杜绝肉食,那么也不必为难自己,饮食结构适合自己就行。

