■健康提醒

跑马拉松莫逞强 有备而来跑得更远

11月12日，2017上海国际马拉松赛开赛，让热爱跑步的人们活力起跑。这个月，全国各地都在如火如荼地进行各项全民健身运动，比如西安开展城墙国际马拉松比赛，桂林开展国际马拉松比赛，湖南开展百公里毅行活动，11月18日也将迎来2017长沙国际马拉松赛……很多参赛者在赛中、赛后出现了肌肉痉挛、虚脱、晕倒等表现，甚至危及生命安全。在此提醒热爱跑马拉松活动的人们，应随时了解自己的身体状况。

某马拉松赛参赛的2万人中，接受救治的达12208人次，肌肉痉挛9838人，扭伤1743人，虚脱等306人，擦伤194人，腹痛107人，晕倒20人，危重症5人。马拉松是一项极限运动，在参赛前要进行训练准备，了解健康风险，保护好自己的身体。

赛前准备

最好提前1个月去医院进行体检，以确定自己的身体状态是否适合跑马拉松。一双舒适的跑鞋，一身轻便防摩擦的运动衣也很重要，可以很大程度上减少跑步中的不适感。

一个零基础的跑者，在安全、无伤痛的情况下，只需要半年科学的身体训练，就可以参加马拉松比赛。跑步训练次数，每周3-4次最为适宜。每天每周只能加量10%左右，才是安全健康的，比如你今天跑5公里，明后天比较安全的跑量分别是5.5公里、6公里。

还有一条更为重要的原则：每天的跑量在连续增长3个10%以后，第4个不再增加，反而应减少20%。然后在此基础上继续“逢3退1”原则，逐渐攀升，才不会造成伤痛。

例如：周一跑5公里，周三跑5.5公里，周五跑6公里，周六跑6.6公里，周一又回到5.5公里，以此类推。

跑步和健身力量训练可以穿插进行，但每周中要有一天是完全休息的。

赛前一周是积累能量的时候，要适量多补充碳水化合物，如玉米、红薯、米饭。而在比赛当天早晨不要吃过饱，可以吃一些易于消化的碳水化合物、粗粮谷物，如面、全麦面包、土豆和南瓜等，最好在开赛1小时前完成摄入。

赛中

马拉松赛段中设有大量的救助医疗点、补给站，跑步过程中如感不适，要及时求助。

开赛前几十分钟，伸展筋骨、拉筋压腿等热身运动要做足，这样能够让你在马拉松赛中放松跑。

跑步时，特别要注意保护膝关节。注意跑步姿势，不要只用某只脚的一侧着地；注意运用大腿肌肉群，避免膝盖受到来自脚下的直接冲击；出现膝盖不适症状时，适当减小运动量和运动频率，避免进行剧烈的跑、跳和负重运动；下坡时，避免膝盖受到冲击。

马拉松是稳定而低强度的运动，所受到的健康风险也是可控的，所以知晓应对伤痛的处理方法，才能让你健康跑、跑得远。必备的马拉松常见伤痛的处理办法如下：

骨折 因为马拉松多数在早上8点开始，大部分人还未能快速进入新陈代谢状态，易发生骨折的情况。如果骨折部位有剧痛，应马上停赛，寻求急救队帮助固定后，立即就医。

岔气 如果左边岔气就停下，尽量往右边弯曲拉伸，大概15-20秒，做3次，通常就能缓解。做3次仍然不能缓解，要使劲按住岔气的位置，按到底，重复3次，这样80%的岔气基本能解决。

腿抽筋 最好是先进行小腿拉伸，然后再缓慢地走。抽筋情况可能发生不止一次，只是如果拉伸得比较好，可以推迟第二次抽筋的时间。提前穿好压缩袜也可收紧小腿肌肉、预防抽筋。

心率不齐 跑步过程中如果明显感到心脏跳动时快时慢，这时要调整呼吸，慢慢减速，不要骤然停止跑步，症状严重者需立即求助。

赛后

跑完过后，应慢走，待身体恢复平静后，尝试拉伸身体并按摩肌肉，也可少量饮用运动型饮料，如含电解质的饮料，还可摄入一些巧克力、香蕉等高糖、高热量食物补充能量。

对于大部分选手来说，真正的酸痛是完赛后的第一天才刚刚到来。赛后两到三天可以进行一些短距离的轻松慢跑，再做一些游泳、瑜伽及低强度的有氧训练，会有利于及时消除高强度负荷给肌肉带来的逆转性变化，有助于身体和各个肌肉群的完全恢复。

湖南大众传媒职业技术学院 唐曼曦

3分钟口腔运动助进食

很多老人都有吞咽困难的问题，特别是身体原本就较虚弱或有特殊病的老年人，吞咽功能更会大受影响。老年人应该坚持在进食前做一做“口腔暖身”的运动，其方法为：转转头再用力抿唇以及展唇，将舌头伸出、缩回去，往左、往右，反复连续操作约3分钟，持之以恒，将有助于提升喉咙肌力，改善吞咽问题。

此外，常做以下口腔运动，也可以取得良好的效果：

张口运动 张口越大越好，并发“啊”的声音，舌根部有牵拉感最好。反复张口2分钟。

鼓气运动 闭口鼓腮，使口内气体左右上下移动，能起到按摩口腔的作用。反复2分钟。

抽吸和内收运动 先像小儿吸奶状收缩口唇，让舌头抵住上颚做伸缩动作，直到唾液分泌后，将唾液徐徐咽下，以润咽喉。再用力内收口腔及咽腔，悬垂上提，下颚下拉。反复抽吸和内收2分钟。

交错运动 微张口，下颚左右移动，反复2分钟。

露齿运动 用力咧嘴露齿，面颈部肌肉同时用力，发出“啊”或“一”的声音，舌根上提，反复2分钟。

朱秀兰

■我的养生经

外公的“三搓”养生功

外公今年96岁，耳聪目明，腿脚利索，全然没有九旬老者的衰微和老态。外公常年坚持长跑、洗冷水澡、散步，还自创了一套“三搓”养生功。前不久，我专门去向外公讨教方法。

外公很热情地向我介绍他的三搓养生功。所谓三搓，即搓脸、搓腰眼、搓脚心。搓脸前，要先把两掌并拢搓热后再搓脸，搓脸时的轻重以自己的感觉而定，但最好稍重一些；搓脸时的速度以每秒一次为宜。每日搓脸3-5次为宜，每次不少于5分钟，直到脸上有热烘烘的感觉为止。搓脸不仅能舒展面神经和表情肌，更重要的是可防视力减退，还能预防感冒。

外公说，搓腰眼时，也要事先把两手搓热，然后紧按腰眼处，稍停片刻，之后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。每次做50-100遍，每天早晚各做一次。搓完后两手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处，每次5分钟左右。

“这最后一搓，搓脚心可分干搓和湿搓两种。”外公俯下身子，一边做着示范，一边纠正着我的动作：干搓时左手握住左脚背前部，用右手沿脚心上下搓100次，以使脚心发热。之后，换用左手搓右脚脚心，搓的力度以自己舒适为宜。湿搓时把脚放在温水盆中，泡至脚发红，再按干搓的方法搓。经常搓脚心能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效，还可以防治健忘、失眠等。

从外公身上学到了“三搓”养生功，我如获至宝。从此打定主意，余暇时也要练练“三搓”养生功，既不让“办公室综合征”缠身，又能祛病强身，开开心心过好每一天。

刘昌宇

小动作缓解肩背痛

生活中，肩背痛虽不致命，但影响肢体活动，使生活质量大打折扣。下面一些小方法，能帮你预防和缓解不适。

肩关节后部拉伸 盘坐，右臂向左弯曲，与胸部平行，左手抱住右臂肘关节。该动作10-15次为一组，每天1-2次。

肱三头肌拉伸 盘坐，双臂上举，左臂沿脑勺向下方延伸，越靠下越好，右臂抱住左臂肘关节。此动作每次坚持15-20秒，每天1-2次。

肩前、中部拉伸 站立，双脚分开，两只手臂从背后交叉，幅度要达到一只手能拖住另一只手臂的肘关节。该动作每次坚持15-20秒，每天1-2次。

斜方肌徒手练习 站立，两只手臂呈90度角上举，后面的肩胛骨(扇子骨）向脊柱中间夹紧，双臂用力向内侧上举。每次10-15个，每天1-2次。

董芳