

# 中央财经大学 800 米体测引争议，科学运动知多少？

“体测标准不按照国家标准来，800米3分50秒才能达到及格线。”近日，中央财经大学进行学生体测，多位学生反映在体测中很难达到及格标准。且近期北京柳絮飘扬，空气质量差，有同学被送医治疗。校方表示，确实有一名学生因为体测过度换气送医，但无大碍，还有部分学生出现花粉过敏症状。对于及格线是否太高的问题，校方未作回应。虽然我国各大高校的体育测试标准不尽相同，但大多数学校都将长跑列入体测项目，且对及格标准都有明确规定。那么，对于运动者来说，究竟应该追求速度还是注重长期效果？如何科学运动？下面我们就来聊聊这个话题。

## 科学运动 提高全民健康水平

现阶段，我国大学生体质健康状况令人担忧。根据中国疾病预防控制中心的数据显示，我国大学生超重和肥胖的比例逐年上升，而身体素质却在持续下滑。这背后的原因多种多样：长时间的坐姿学习、缺乏运动、不健康的饮食习惯等都是诱因。作为未来的社会主力军，大学生们应更加重视自己的身体健康，真正做到科学运动，提高身体素质。同时，学校和社会也应提供更多的支持和帮助，推动科学运动理念的普及和实施，以期改善我国大学生的体质状况，提高全民健康水平。

### 把握运动三原则

- 1. 明确运动的目的** 运动不仅仅是为了应对体测，更重要的是为了保持身体健康，提高生活质量。
- 2. 选择适合自己的运动方式** 每个人的体质和健康状况不同，因此，运动方式也应因人而异。
- 3. 坚持运动** 只有长期、持续的运动才能带来真正的益处。

### 如何科学跑步

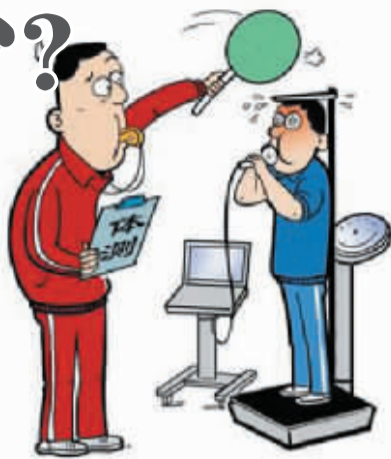
- 1. 制定训练计划** 首要考虑的是个人的跑步目标。如果目标是健康跑步，那么可以设定每周3~4次的跑步频率，每次跑步时间在30分钟到1小时之间，强度以舒适跑为主。如果目标是马拉松，那么需要增加跑步的频率和时间，同时引入间歇训练、坡度训练等高强度训练。无论何种目标，都要注意逐步提升，避免过度训练导致伤害。同时，也要注意饮食和休息，保证身体有足够的恢复时间。在跑步的过程中，可以借助各种运动APP记录并分析数据，以便调整训练计

划。总的来说，一个合理的跑步训练计划应当考虑到个人的目标、身体状况以及生活节奏，才能达到最好的效果。

- 2. 做好准备工作** 开始跑步之前，准备工作是至关重要的。适当的热身活动能够让我们的身体在运动前进入一个活跃的状态，预防身体伤害。合理的饮食搭配也是不可忽视的一部分，它直接影响到我们的体能储备和恢复速度，如适量的蛋白质、碳水化合物以及微量元素的摄入，能保证我们在长距离跑步中有着良好的持久力。此外，必备的运动装备如适合的运动鞋、排汗透气的运动服等，则能提供给我们更好的跑步体验与保护，减少运动中的不便与伤害。

- 3. 保持正确的跑步姿势** 首先，身体姿态要保持直立。头部、脊柱和臀部应保持一条直线，避免前倾或后仰，这样可以确保我们的身体在跑步时保持平衡，减少因身体倾斜带来的不必要压力。其次，手臂的摆动也非常重要。手臂应自然弯曲，与躯干保持90度的角度，前后摆动的幅度不宜过大，以减少身体的摇晃，保持节奏感和稳定性。最后，我们应用脚掌中部着地，然后向前滚动至脚尖，最后再离地。这种着地方式可以有效地分散地面对脚部的冲击力，减轻膝盖和其他关节的压力。

- 4. 调整步频与步幅** 每个人都应根据自身的身体条件和运动目标，灵活调整步频和步幅。如果你是一个初级跑者，可能需要从较低的步频开始，随着身体适应性的提高，逐步增加步频，以达到更好的运动效果。同时，步幅也需要根据个人身高、力量等因素进行调整。过小的步幅可能会影响跑步效率，而过大的步幅可能会导致肌肉过度拉伸，增加受伤的风险。因此，找到适合自己的步频和步幅，才能在保护身体的同时，达到最佳运动效果。



- 5. 掌握呼吸技巧** 正确的呼吸方法能够确保身体获取足够的氧气以支持持续的运动，同时有效地排出二氧化碳和代谢废物。通常，在开始轻松慢跑时，建议采用鼻呼吸，这有助于预热并滋润肺部。随着速度的提升，口呼吸成为必要，这时应采用深而有力的口吸、鼻呼的方式，保持节奏与步伐的同步。例如，可以试着每两步吸气、两步呼气，或是三步一循环来调整。此外，腹式呼吸是提高耐性的关键，通过腹部的扩张和收缩，使深层的肺泡得以充分利用，进而增加氧气的交换效率。掌握这些基本的呼吸技巧，无疑会让跑步过程更流畅，也更能让人享受其中的乐趣。

- 6. 注重跑步后的恢复** 跑步后，我们需要合理安排休息时间，让身体有足够的时间来恢复和修复运动带来的疲劳和损伤。其次，进行一些简单的拉伸和放松动作，可以帮助我们的肌肉更好地恢复到最佳状态。最后，营养的补充也是不能忽视的一环，运动后我们需要摄入足够的蛋白质和碳水化合物，以帮助身体恢复和提供能量。

### 跑步的注意事项

- 1. 并不是所有人都适合跑步** 如果有腰、膝关节损伤、骨质疏松症、严重心血管疾病的人群不适合做跑步训练，跑步有可能对身体造成二次伤害，建议更换运动项目。
- 2. 跑步者也不是单纯地做跑步训练** 长时间跑步可能会造成膝关节损伤。力量训练、有氧训练、柔韧性训练对于任何训练者而言，三者缺一不可。建议跑步者做每周2次左右的下肢力量训练，深蹲、弓步蹲、大腿内外开合等动作都可以训练臀腿和膝关节周围肌肉力量，只有建立起足够强大的下肢肌肉群，才能在跑步过程中为运动关节提供足够的支撑和保护，从而降低受伤风险。

湖南省体育科学研究所 运动人体科学硕士 张森

## 4种夜间不良护肤习惯 要避免

白天外出前认真涂抹防晒霜，可到了夜里，却不知不觉放松下来，随便洗洗就睡，日积月累，皮肤一样容易受伤。如果想让皮肤状态一直在线，要注意避免4种夜间不良护肤习惯。

**不洗脸就睡** 上床睡觉时没有好好洗脸，这可不是一个好习惯。即使你不化妆，也应该每晚洗脸。因为皮肤在夜间正处于修复和重建阶段，灰尘、烟雾和护肤品等残留物可能会堵塞毛孔，引发痤疮。

**保湿霜用不对** 脸上皱纹干燥时，涂抹任何类型的保湿剂都有帮助，但许多时候只能暂时改善状况，并没有解决皱纹的根本原因，如胶原蛋白流失、自由基损伤、阳光损伤和环境因素。建议选择含有活性成分如视黄醇的产品，否则护肤的好处仅仅是保湿而已。

**过度清洁皮肤** 过度清洁皮肤会损害皮肤天然保护层的保湿屏障和微生物组，当有益的天然细菌被清除后，就更容易感染、长痘和皮肤干燥。

**过分相信维生素护肤** 虽然将维生素C涂抹在皮肤上（例如维生素C精华液）会有所帮助，但维生素B的效果并不那么有效。许多形式的维生素B，如维生素B<sub>12</sub>只能在小肠中吸收，因此无论保湿霜或精华液中添加多少，都不会产生影响。烟酸（维生素B<sub>3</sub>）可以影响皮肤的质地和颜色，但皮肤无法吸收。如果想用维生素B来改善皮肤的光泽和外观，可以吃绿叶蔬菜，如菠菜、芦笋、蚕豆和豌豆。

何念编译自加拿大《读者文摘》

## 画眼线“过界”小心感染

如何让眼睛显得更大更有神？很多爱美的姑娘会选择画眼线。近日，英国《每日邮报》网站提醒，画眼线的时候要当心了，别“过界”画到眼睑内侧，因为这样会容易感染，甚至影响视力。

专家表示，在画内眼线时，眼线笔或眼线膏上的细微颗粒很容易掉落到眼睛里，带来一系列症状。眼科医生们经常在患者的隐形眼睛上发现眼线膏残渣，或者在眨眼过程中被眼泪带进眼睛的眼线膏残渣。这些蜡状的残渣和染料很可能沾到隐形眼镜上，降低视物质量，甚至导致视线模糊，同时还会刺激眼球。

除此之外，画眼线时离眼球太近还会使眼线笔携带的细菌接触眼部，成为潜在感染源。

为了研究眼妆对眼睛的污染情况，研究人员征募志愿者进行了研究。他们在每位参与者画好眼线后进行了5-10分钟的眼部拍摄，然后记录有多少眼线膏颗粒掉进眼睛。

研究发现，在画了内眼线的志愿者眼部，会有大约15%-30%眼线膏颗粒掉进眼睛里。除了这些颗粒，其他一些离眼球近的眼妆也会很快污染眼睛。

尽管在很多案例里，这些掉入眼部的颗粒会在2小时内被泪液冲出，但是它们仍可以粘在隐形眼镜上，导致双眼干涩不适；并且这种情况在持续补妆的情况下会更糟糕。

姚晓柏

