

# 四招有效提升跑步热情

## 健康教育

跑步作为一项运动,最重要的是在于坚持。然而,很多跑步爱好者特别是新手跑者进行一段时间的训练后,可能会感到厌倦和无聊,很容易“三天打鱼,两天晒网”,甚至是放弃训练。

专家认为,没时间、没指导、没场地是让运动者厌倦甚至放弃的主要原因;另一方面,一开始跑得过多导致肌肉疼痛,让新手跑者很难长期坚持下去。因此,跑前应评估自己的身体状况,循序渐进地调整跑步计划和方式,才能有效提升跑步热情,坚持跑下去,获得跑步带来的成就感和满足感。

### 斜坡训练创造新鲜感

如果之前一直在平地或标准跑道上跑步,现在不妨找个斜坡进行练习。起初斜坡高度不需要太大,倾斜角度在20度—30度为宜。训练几次后,可以找一个更大的斜坡进行训练。如果在跑步机上训练,可以把跑步机倾斜角度调高。这样的训练其实是一种抗阻训练,能够有效锻炼小腿、股四头肌、臀大肌等肌肉。在斜坡上训练跑步还能提高跑步者的速度、力量和耐力,如果每周坚持1—2次斜坡跑步,再到平地跑步,会感觉自己的速度和状态得到明显提升。

### 试试非常规距离

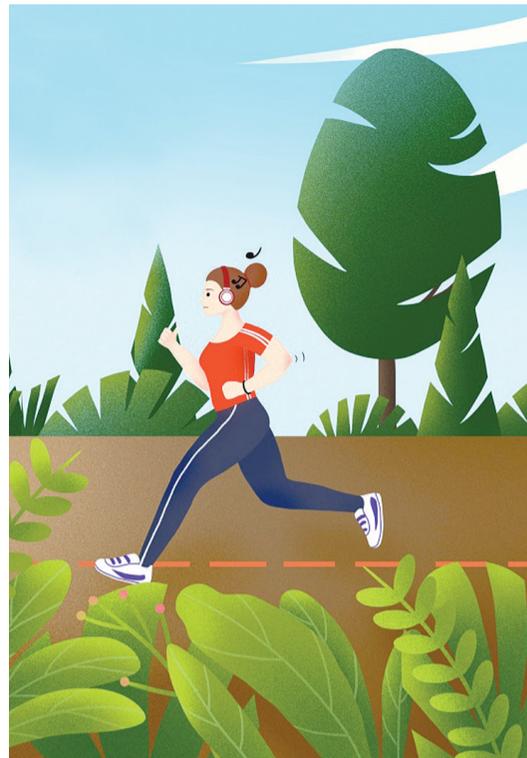
一般来说,跑者都会选择常见的跑步距离,比如2公里、5公里、10公里,甚至半马或全马。其实日常跑步距离进行调整变换也能提高跑步的趣味性。习惯跑5公里的跑者不妨试试跑个3公里或6公里的计时跑,感受跑步过程中身体和周围环境的变化,体会与日常跑步的不同。此外,还可以选择不同的跑步场景,比如习惯在家附近运动的跑者不妨周末到远郊地区或公园试试。

### 交叉训练提升趣味性

如果每天跑步只是跑5公里,那么时间长了自然会感觉厌烦,快乐的运动也会变成任务式的负担。专家认为,适当地开展交叉训练能够增强运动的丰富性和趣味程度。比如尝试法特莱克训练法,这一训练法强调加速跑和慢跑交替进行,有效地提高无氧和有氧训练的效果。不仅如此,还可以把跑步和骑自行车、游泳、打球、瑜伽等运动交叉起来,每周选择1—2天变换运动种类。

### 找个跑友 适当休息

国外曾有一项研究表明,与独自运动的参与者相比,团体运动组的心理、身体和情绪健康质量分别提高了12.6%、24.8%和26.2%。专家认为,和朋友结伴运动能够相互鼓励,激发竞争意识,也可以相互交流,



克服困难,减少压力和焦虑,提高生活质量。寻找一个和自己跑步节奏契合的跑友能够让自己更好地坚持下去,如果身体出现紧急情况,身边的朋友还能帮忙处理和照看。每周适当休息1天或减少跑量可让身体得到放松和调整,这时可以和朋友聊聊天,制订接下来的跑步计划等,逐渐让跑步变成生活的一部分。  
来源:新华网

## 治失眠避免五个误区



几乎所有人都体验过失眠,但大多数人只是偶尔有一两次睡眠困难,这是正常现象,而对于那些经常整晚睡不着的人来说,就有可能罹患失眠障碍。

失眠障碍主要有3个表现:“睡不着”,入睡时间大于30分钟;“睡不好”,容易醒;“醒得早”,醒后30分钟难以入睡,持续3个月。这比普通的睡不好已严重许多,但还是有不少人不懂科学处理,陷入误区,进而延误治疗。

- 1.“失眠不是病”,认为睡不好不需要处理,会自行改善。
- 2.“可以通过赖床补回来”,不少失眠患者会因没睡好而赖床,他们待在床上的时间大都超过9~10个小时,是不良的睡眠习惯。
- 3.“安眠药有害”,认为一旦服上安眠药就不容易停药,甚至导致日间昏昏欲睡,拒绝治疗。

4.“我心理没问题”,失眠可能由抑郁、焦虑等疾病引起,可一旦提及这些疾病,有的患者会立即否认,他们认为自己过得很开心、家庭很和谐,但其实,即使拥有幸福的生活,也不意味着没有罹患焦虑、抑郁的可能。

5.“口口相传就是好的”,比如有的人乱吃道听途说所谓的“好药”,从非正规渠道买药或买未经国家有关部门批准的药。

这些误区和做法,不仅会让一部分患者无法在失眠早期得到有效干预,甚至导致病情恶化。失眠现在是个普遍的问题,需要我们正确地面对和采取适当的行动,医学专家提出3个建议。

#### 1. 不要回避

发生失眠时,首先不要回避问题,要积极寻求解决方式。失眠是一种疾病,不论是单纯睡眠障碍,还是躯体或心理疾病的伴随症状,都应该果断治疗。治疗可以使心理放松,避免陷入恶性循环而导致焦虑,防止精神心理性失眠。失眠合并情绪低落时,采用认知行为疗法可有效减轻情绪低落症状。

#### 2. 建立良好的睡眠卫生习惯

不良睡眠习惯是导致失眠慢性化的重要因素。有一些建议,如:午饭后避免喝咖啡,睡前6小时内不喝酒;夜晚,特别是接近睡眠时间时,避免吸烟;睡前3小时可以进行温和的体育锻炼,但避免剧烈的锻炼;睡前禁止打麻将、扑克或者其他易引起兴奋的游戏;午睡不要超过半小时,下午一点前完成午睡;保持卧室环境安静、整洁、舒适,保持适宜的光线及温度等。

#### 3. 求医

如自行调节效果欠佳,建议去睡眠门诊或找专科医生咨询或用药,排除存在其他躯体疾病或心理问题,科学治疗。  
来源:人民网

## 牙龈萎缩原因多

**炎症性牙龈萎缩** 这种萎缩最常见,主要是因为牙周炎导致牙周组织遭到破坏,牙槽骨吸收以后,附着在牙槽骨上的牙龈也就随着向牙根方向萎缩。此种萎缩只发生于有牙周炎的患者。

**机械性牙龈萎缩** 主要是由于牙刷不符合标准、刷牙方法不正确(如横刷牙)、不良修复体等机械摩擦或压迫牙龈,造成牙龈和牙槽骨萎缩。多发生于一组牙或个别牙。

**废用性牙龈萎缩** 主要由于牙齿没有了咀嚼功能,牙周组织缺乏必要的功能刺激,长期处于废用状态,可使牙龈、牙槽骨吸收。此种牙龈萎缩就如同一个人长期卧床,不进行行走活动,肌肉就会发生萎缩。这是相同的道理。

**老年性牙龈萎缩** 只发生于老人,是由于年龄增长而引起的。是一种生理现象,是人类随着年龄增长,各个器官功能减退在牙齿系统的表现。此种萎缩是大部分或全口牙齿的牙龈和牙槽骨发生萎缩。

**早老性牙龈萎缩** 和老年性牙龈萎缩一样,但多发于年轻人。也就是说年轻人出现老年人牙龈萎缩的表现,所以称为早老性牙龈萎缩。最新的一项调查发现,年轻人过早出现牙龈萎缩,是由于饮食(食物中含的激素、添加剂等)或生活环境污染因素影响,以及药物而导致的。  
来源:光明网

