

健康养生



特约主持人

徐凯

南京体育学院运动健康系实验室主任、副教授。本科毕业于南京铁道医学院(现东南大学医学院)临床医学专业;研究生毕业于南京体育学院运动人体科学专业。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。

# 跑步健身 真的是个技术活



据说在希腊爱琴海的岩壁上刻着这样的话:你想健康吗?跑步吧!想美丽吗?跑步吧!你想智慧吗?跑步吧!这句话也被很多跑步爱好者奉为经典。

和步行一样,跑步也是非常好的有氧运动。跑步的技术动作相对简单,也不需要什么特殊的装备——有一双相对好点的适合跑步的运动鞋就可以了。跑步的安全性也很高,发生运动损伤的可能性也比较小。和步行不同的是,跑步过程中有两脚同时离地的腾空过程,所以会有更多的能量消耗,也会有更好的减脂效果,并且跑步对下肢力量的锻炼效果也会更好。

## 跑步姿势有讲究,呼吸节奏也有讲究

跑步虽然技术动作相对简单,但不是说跑步不需要技术,不恰当的技术动作有可能导致运动损伤。在我们健身跑时,要用脚跟柔和地着地,对,动作一定要柔和,如果你感到脚和地面发生了强烈的冲击,那么这种冲击力可能会导致脚踝受伤,甚至会向上延伸导致膝关节损伤,这个冲击力甚至会抵达腰部,导致肾脏发生一些细微的损伤。当然,您也不必过于担心,正常情况下,我们的脚底向上凸起,形成足弓。足弓向弹簧一样,会吸收和分散这种冲击力。脚跟着地后,要很快滚动到脚掌和脚尖,最后用脚趾推离地面,形成腾空,然后进行下一个循环。在跑步过程中还要注意抬头挺胸,身体保持直立略向前倾斜。注意肩部要放松,摆臂要自然,要前后

摆臂而不是左右摆臂。

跑步时还要控制好呼吸节奏,慢跑时通常可以“三步一呼,三步一吸”,跑速较快时也可“两步一呼,两步一吸”,但不管怎样,呼吸频率都要和跑步节奏一致。跑步时要适当提高呼吸的深度,如果是快而浅的喘气,真正能吸到肺泡的气量非常有限;而适当深度的呼吸则会提高呼吸的效率。在慢跑时,可以用鼻子吸气,用嘴巴呼吸;当跑步速度较快时,则可以用嘴呼吸,因为空气通过口腔的阻力比通过鼻腔的阻力要小,所以用嘴呼吸会更容易,而且用嘴呼吸可以更好地通过口腔的血管帮助散热。但在冬季,用嘴呼吸时寒冷干燥的冷空气会直接刺激咽喉,这时可以用舌头轻轻抵上牙龈来缓解冷空气对呼吸道的刺激。

## 刚开始跑步健身,可以采用“5分法”

跑步虽然很好,但对于刚开始健身的人,我们建议还是从步行开始,然后逐渐过渡到走跑交替。比如走5分钟,跑5分钟,再走5分钟。或者走两根电线杆的距离,再跑三根电线杆的距离。

老王退休后决定跑步健身,正好隔壁老李每天跑步,于是就相约每天6点和老李一起跑步。老李今年62岁,从20岁开始,每天跑步半小时,几乎从未间断。第一天老王兴致勃勃地找老李一起跑步,半个小时下来,老王已经累得气喘吁吁。第二天老王有些犹豫了,但想到不能半途而废,于是又坚持和老李一起跑了半个小时。到了第三天,老李准时来找老王跑步,老王却说要送

孙女上幼儿园,不去跑步了。看起来好像是老王没有恒心和毅力,但其实更重要的原因是慢跑半小时对他来说运动过量了。很多时候我们不能坚持健身的原因,往往是健身开始阶段运动量太大了,于是很快失去了健身的热情。简单来说不要让自己觉得很累,有点累的感觉是最好的。经过一段时间的走跑锻炼后,再逐渐增加跑步所占的比重,直到完全过渡到慢跑。跑步时间也可以从每次10分钟,慢慢过渡到每次半小时,每周跑3~5次就可以了。如果你已经习惯每周跑7次,那就不妨继续这样做下去。但对于初学者来说,每周跑3次就够了。

## 两个疑问

### 跑步会伤害膝盖吗

跑步的人经常听过这样一句话“跑步百利,唯独伤膝”。确实,只要跑步,就一定会对膝关节造成冲击,但是就像前面说的,只要掌握了正确的跑步姿势,我们通过上万年进化而来的身体结构是足以应对这种冲击的。另外需要注意的就是跑步的速度和持续时间,看起来速度越快、持续时间越长,好像效果越好,但“过犹不及”,超出身体所能承受的运动强度会很容易导致运动损伤,反而危害我们的健康。

### 跑步隐藏着猝死风险吗

另一个关于跑步更“恐怖”的话题是猝死。在健身跑的历史上,最有名的一个案例恐怕是“詹姆斯·菲克斯之死”,菲克斯(James Fuller Fixx)是跑步的热情倡导者和践行者,其所著的《跑步全书》在上世纪七十年代风靡美国。然而不幸的是,1984年在例行的一次跑步途中他突然死亡,时年52岁。有人以此为证据,试图说明跑步有害健康。后来著名的运动生理学家肯尼斯·库珀(12分钟跑的创始人)对菲克斯的死亡做了更全面的调查,结论是他患有严重的冠心病,并且他的父亲在43岁时就死于心脏病,他自己也曾吸烟和肥胖,并且离过两次婚,这些都成为他死亡的诱因。换句话说如果不跑步,他也许只能活到和他父亲差不多的年纪。不过如果他采用一些更缓和的健身方式,也许可以活得更久一些。

其实跑步导致猝死的可能性是极低的,且跑步猝死的人往往有冠心病或者先天性心脏病。之所以现在经常听到“很多人”跑步猝死,一方面可能确实是体质下降,但更可能是因为现在媒体发达,一旦有轰动性事件发生,很快世人皆知,然后大家就会误以为这事很常见。但不管怎么说,跑步这事一定要量力而行,循序渐进。当然,如果你觉得每天走走就很好,那也不妨坚持步行,也不一定非跑不可。



语词秘史

许晖

自由作家,旅居云南大理。著有《乱世的标本:中国历史上的乱世人格症》(这个词,原来是这个意思)《这个字,原来有这样的身世》。

## “三八”的三其实是个男人

台湾盛行的詈词“三八”,专用于骂女人,而且含义非常丰富,诸如痴痴癫癫、举止轻浮、傻里傻气、行事乖张、动作莽撞,等等,凡是此种类型的女人都可称作“三八”,更甚者还在前面加上一个“臭”字,臭三八,语感更重。但这个俗语是怎么来的呢?相信很多人都不清楚。

很多人以为这个詈词出自粤语或者闽南语,其实这是一个误解,“三八”的称谓实出自中原官话,而且其来历十分有趣。

北宋学者沈括在《梦溪笔谈·艺文》篇中记载了这个有趣的故事。“蜀人魏野,隐居不仕宦,善为诗,以诗著名。”魏野是北宋著名诗人,初居蜀地,后迁居中原地区的陕州,一生隐居,与寇准相善,曾有诗劝寇准“好向上天辞富贵,却来平地作神仙”。

寇准镇守北都大名府的时候,将魏野召至门下。“北都有妓女,美色而举止生硬,土人谓之‘生张八’。因府会,忠愍令乞诗于野,野赠之诗曰:‘君为北道生张八,我是西州熟魏三。莫怪尊前无笑语,半生半熟未相谗。’”寇准死后,谥号“忠愍”。大名

府的这位妓女,土人之所以称之为“生张八”,“生”即为“举止生硬”之意,“张”则是她的姓,“八”乃地的排行,故称“生张八”。而魏野自称“熟魏三”,“熟”是对应“生”的戏谑之语,“魏”当然是他的姓,“三”则是魏野的排行。在宴席上,魏野面对人称“生张八”的妓女,诙谐地自称“熟魏三”,又说二人“半生半熟未相谗”。

这次宴会和魏野的四句诗可不得了,从中竟然诞生了直到今天还在使用的两句俗语:一句即为“三八”,本来是“魏三”和“张八”的省称,因为针对的是“举止生硬”的“张八”,后人于是用“三八”一词来诟骂“举止生硬”的女人;另一句则是“生张熟魏”,“生张”当然陌生,“熟魏”当然熟悉,后人因此用这个成语泛指认识或不认识的人。

这就是“三八”一词的来历。随着宋室南渡,这句俗语传入了江南地区,再传至台湾,成为台湾流行的詈词,中原地区反而淹没无闻了。今天大陆也开始流行这句詈词,却是经由台湾反传回来的,这一语言现象真是有趣!人们但知台湾“三八”,而浑然不知中原“三八”了!

江苏省天文学会秘书长,曾任南京大学天文与空间科学学院中心实验室主任。长期兼职组织参与天文科普活动,获得由国际天文学联合会与联合国教科文组织共同颁发的两项大奖。



仰望星空

李昊

## 冬季从何时开始?

这个问题估计小学生甚至幼儿园的小朋友都会回答,立冬。

不过,在美国、英国以及北欧很多国家,答案就不是立冬了。他们的冬天从冬至开始。

这是怎么回事?难道纬度跟我们差不多的国家,冬天要晚来近两个月?

当然不是!冬季,有不少定义方式。用得最多的是天文学的定义与气象学的定义。

我们先说气象方面的定义,气象学上把连续5天平均气温低于10摄氏度作为冬季开始的标志。显然这个标准,比较符合我们身体的感受,但可以想像,每年都会不一样。特别是最近几年暖冬比较多,气候变化也相对剧烈。按照气象学上冬季的定义,它往往姗姗来迟。

美国与英国的冬季定义,则采用了冬至点,这一天文学的定义。所谓冬至点,说白了就是太阳在北半球高度最低的那天,也就是白天最短、黑夜最长的日子。从那天开始,一直到昼夜相等的春分,他们作为冬季。

事实上,我们知道,在中国文化里,数九寒冬,从冬至那天开始,入九。真正的寒冬就来了。

那么,中国文化中的冬季、立冬是根据什么呢?

严格来讲,还是根据天文。我们以前说过,中国的24节气,说到底,是太阳历。它们由太阳在黄道上不同的位置来划分的。换个角度,实际上是地球公转的不同位置。我们把地球公转的轨道平面与地球自转的轨道平面相交(这需要

一点立体几何的想像力),就产生了春分点与秋分点。离开它们90度的地方,就是夏至点与冬至点。接下来从这些点出发,每15度就是一个节气。中国文化中的立冬,其实我们的地球在公转轨道上离冬至点,还有45度。

很多朋友一直说,农历很准,比如24节气,比如最冷的季节不是立冬,而是三九、四九。事实上,不管是24节气还是三九、四九,虽然是农历的习惯,但从根本上讲是按照阳历来计算的。不信的话,您可以把最近10年进入三九的公历日期列出来,看看相差几天。

但毫无疑问,24节气的划分,要比单纯地定出冬至、夏至、春分、秋分精确得多,而且它确实也兼顾了气象学上的特征。相比11月末穿着羽绒服在北美街头过着深秋,还是南京11月的初冬让人觉得更自然。

好在我们不是按照历法去穿衣服、出门的人。每天的天气预报会告诉我们明天要不要加衣服。

但世界之大、文明之丰富也由此可见。我们习以为常的春夏秋冬,不同的国家与文化,从字面上的定义居然要相差两个月。一个南京小朋友也许会写:11月中旬,在初冬阳光下,我们告别了中山陵。而一个纽约的小朋友可能会写:12月初,深秋的夕阳懒散地躺在百老汇大街的西头。虽然他们可能都早早地披上了羽绒服。

其实每个人的冬天都有不同的定义,对我来说,冬天的定义是早上突然不想出被窝了。那,您的冬季何时开始呢?