

我是
科普

村上春树说,“当我跑步时,我在谈些什么?”健身专家说,“跑步的时候不能谈话,因为会缺氧。”冬天跑步的时候,这点尤其重要。冬天温度低,风大,锻炼的时候不但不能讲话,还不能大口呼吸。应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法,以减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激。如何在冬天正确地跑步,其实应当注意的事情还是挺多的。 现代快报记者 乐媛

如何在冬天正确地跑步

冬天跑步穿什么?

推荐冬季跑步的三层着装原则:

第一层是排汗。要让汗水很快通过衣服挥发或者传导出去,一般是涤纶或者特种涤纶。贴身的衣服最好是运动型的,不建议穿纯棉的,否则跑完,内衣吸足了汗,凉下来以后很容易感冒。

第二层保暖。一般是涤纶或者特种涤纶做的抓绒,天气凉时用来保暖。

第三层保护。防风、防雨、防雪、越野跑防刮擦,一般是涤纶做的风衣。



冬天跑步的正确做法

1 晨跑最好改到下午

晨跑是很多人选择的跑步方式。但实际上,早上并不是一个最佳的时间,尤其是在早高峰以后,空气里面的PM2.5、PM10等污染物含量会增高。

冬季早晨的温度较低,从温暖的室内到寒冷的户外,较大的温差会刺激血管收缩,造成血压升高。冬天相对干燥的空气,以及睡眠中水分的缺失,血液黏性较大,也是诱发高血压的原因。

如果有条件的话,下午三四点健身是个不错的选择。在一天中,下午相对温暖,污染物也在晚高峰到来前达到最低值。

2 准备活动3-5分钟

冬天里,肌肉黏性增加,弹性下降,突然运动容易造成肌肉拉伤。所以,在做正式运动前,要想办法把身体的温度提高一点。跑步前的热身3-5分钟。可以做一些简单的拉伸,伸展或慢走。

3 适度增加衣物

因为跑前温度低,有人会选择穿较多的衣服。结果越跑越热,边跑边脱。这样特别容易受凉。比较好的方法,是在室内热身,按照跑步着装原则穿上适当的衣服,如果温度较低,可以在腰间系件防风的薄外套,根据温度,随时穿脱。

4 规划好路线 循序渐进

不管是在操场跑圈还是环湖、绕公园,都要提前规划好路线,计算好跑步距离和时间。如果气温较低,有结冰的路段,尽量避开并注意安全。

跑完后能有个短距离的放松是最好不过了,这样更有利于身体肌肉的恢复。跑步时要掌握适宜的运动量,循序渐进、量力而行,运动持续时间不宜过长,运动心率应控制在150次/分以下。身体感觉不舒服时,就应该立即停止。

跑步结束后不要马上洗澡,先把汗擦干,回到温暖的室内,等身体恢复到舒适的状态,再去洗澡。

这些配件请按需增加

帽子: 南京的冬天,速干运动帽就可以。如果气温低于-5℃,耳朵是重点保护的对象。能把耳朵包住的薄帽子或头巾是不错的选择。

手套: 现在大多数手套的拇指都有电敏涂层,可以轻松划开智能手机。跑步时操控手机很方便。建议选用

轻薄防风的手套。
眼镜: 等下雪的时候,就可以用得上了。用黑颜色的镜片还可以防雪盲,很拉风的有没有。
臂带: 可以放手机,钥匙等小物件。
防晒防冻霜: 女孩子必备。

南京
问题

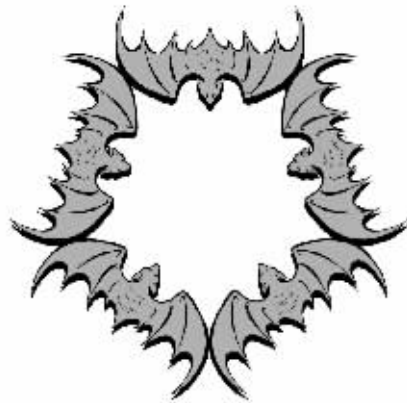
第
13
期



大家好,我是南京阿霖。
南京通就是锅,锅就是南京通。

我们经常听到一个词——拍马屁。
那阿霖就要问问大家了,你们知道“拍马屁”用南京话怎么说吗?

看图
猜南京



猜一猜
这是南京哪儿

漫画 胡晓晶

生活
百科

年末省钱大学生专用食谱

有这么一群大学生,他们一年之中会用11个月恣意挥霍自己的生活资金,到了年末,他们就没钱了。在放假之前,这些毫无财政计划的人会饥肠辘辘地蜷缩在宿舍里,试图靠冬眠来挨过这个冬天,下面为这些可怜人提供一个食谱,希望他们可以靠着前人用血泪总结出来的食谱,抗到放假回家。

现代快报记者 吴双



决定,但花费上的确会节省非常多,不管距离放假和家长打钱还有多久,坚持每天啃馒头的花费都不会超过5元,足够坚持上一段时间。

烤馍锅巴

适用资金范围:十元以上

或许,在进入校园的几年里,你完全没有在意过这个超市里的冷门食物。但现在,请拿起它,看看上面的价格吧。

同学,你没看错,五角就能买到五片洒满了调味料的烤馍锅巴!还等什么?这种烤馍锅巴除了便宜之外,还有麻辣、烧烤和咖喱牛肉三种口味可选。

压缩饼干

适用资金范围:十元

一般来说,最普通的压缩饼干,如学校常见的118克肉茸饼干,它的热量是每袋2021千焦,也就是480多大卡,足以支撑一个普通人均速步行七个小时,如果超市有250g的这种饼干最好,10元不到的价格,每天咬几口就能撑上很久。

虽然压缩饼干很厉害,但这种食物吃多了不好,作为最终选择,不到万不得已,同学们最好不要选择这个。

水

适用资金范围:没钱了

这是在学校那些早早地把钱花光的家伙们的最终归宿。

同学们,如果真的要这么做,也不是不行,不过喝水最多能抗2天,第三天的时候还请放下自尊和面子,去找宿管和同学求助吧。

方便面

适用资金范围:百元以上

号称大学必备的方便面,独自撑起了多少大学生的三餐,虽然长期食用会让宿舍有一股泡面味儿,但在资金和肚子面前,这已经不算什么了。

100g的袋装方便面在超市的售价一般是二元左右。热乎乎的汤水还能让冬天里不停发抖的身体暖和起来。

冲泡豆奶粉

适用资金范围:五十元以上

真正紧张的日子终于到来了,挥霍无度的学子们为此付出了惨痛的代价。

当一天三顿的泡面都无法保证时,豆奶,就成了紧急情况下的主食。20元左右大包装的豆奶粉一般有500g,虽然不能保证营养,但喝了以后很容易涨肚,只要不是太饿,在宿舍里泡一小袋还是能抗很久的。

馒头

适用资金范围:三十元左右

极度缺钱的大学生们,不管怎么说,三十元也实在是太多了,所以馒头加开水将成为你们的年末主食。

虽然这是一个痛苦的

南京问题答案:“huo二屁”

看图猜南京答案:五福街

有此
一问

你确定自己会写“方”吗

“一年级的孩子,正在学写汉字,看到有些字的笔顺,我真是惊呆了,才知道自己糊里糊涂过了这么多年。”最近,南京一所小学家长在QQ群里吐槽。

顾妈是一位80后,最近一段时间,儿子开始学写字,她每天陪伴儿子做作业,一些字的笔顺不断冲击着她。“‘火’,我一直以为是从左到右写的,而且我从左往右写了这么多年,直到儿子学写这个字,我才发现应该先写两点,再写人。还有‘方’这个字,我一直以为第三笔是撇,可书上是横折钩。还有‘九’,竟然是先写横折弯钩,再写撇……”

几句吐槽很快引起了书法兴趣班家长的回应。“四岁学写名字,五岁始练书法,现在小孩学写字都普遍提前了,原本以为学前教育阶段抢跑一些,孩子上了小学会轻松一点,谁知道,在笔顺问题上卡壳了。”女儿萱萱还没上一年级,萱萱爸爸就给女儿报了书法班,现在对照课本一看,书法老师教的



本版均为资料图片

笔顺,跟课本都对不上,女儿直犯糊涂,不知道该信谁。

“我们小时候有些汉字笔顺,可能改革过了。我问过身边同事,大家写‘快’都是先写竖,

可是正确的写法是先写两点,再写竖。”为了能做好女儿的陪读,萱萱爸爸在手机上装了新华字典APP,还装了专门查笔顺的APP。现代快报记者 戎华