

夏天最应跑步健身 但需注意9个要领

夏季天气炎热,人们习惯了呆在空调房里,久了就容易头晕、乏力。事实上,夏天最应该通过跑步等运动来强身健体。然而,如果跑步不得要领,很容易受伤。有研究显示,跑步受伤的概率为30%-80%。下面列出9个跑步要领,帮你预防跑步伤。

- 1. 头肩稳定。**跑步过程中,头部和肩部应保持相对稳定,切忌摇头晃脑。两眼应注视前方,肩部适当放松。
- 2. 身体挺直。**从颈部到腹部的身体躯干应保持自然直立,不要弯腰驼背或刻意挺直,左右摇晃幅度不宜过大。这一姿势有助于保持呼吸顺畅、身体平衡和步幅协调。
- 3. 前后摆臂。**跑步时候,自然摆臂十分重要,手的左右摆动幅度不应超过身体正中线上,上下摆动不能高过胸部。摆臂过程中,手指、手腕和手臂都应保持放松,肘关节

弯曲90度左右,靠近身体两侧。
4. 轻轻握拳。跑步时,双手应自然轻握。握拳过紧会造成前臂肌肉紧绷,进而阻碍肩部正常动作。跑步时,手上千万别握着手机、MP3或饮料瓶,否则会导致身体摇摆,无法保持正确的直立姿势,增加损伤几率。

- 5. 步伐短小。**步伐一旦过大,跑步时就会有伸脚向前够的感觉,这样会产生破坏性的压力,极易造成运动伤。日常跑步过程中,步伐不必太大,每次落脚点位于身体前方33厘米左右为宜。突然加大步伐容易导致跟腱受伤。落地后脚底应有“抓地感”,身体同时前倾,以减缓脚部与地面的冲击力。冲击力越小,脚踝及其关节受伤的危险就越小。
- 6. 迈向前方。**跑步时,最好避免腿部侧向动作。侧面摆动腿部不仅多余,而且还容易导致膝关节

受伤。正确姿势应该是大腿迈向前方。

- 7. 小幅度扭转。**跑步过程中,胯部扭转幅度约为5度至7度。扭转幅度超过10度则容易导致髌韧带综合征(膝外侧痛)或大腿后群肌拉伤等问题。
- 8. 每分钟180步。**多项研究证实,日常跑步锻炼时,每分钟大约180步的速度最理想。否则身体与地面的冲击力就会增大,导致膝关节疼痛。
- 9. 勤换运动鞋。**运动鞋穿太久鞋垫弹性会减弱,失去缓冲作用,容易导致关节受损。建议每跑480-800公里就该换双新运动鞋。不过具体情况应视体重等因素而定。体重越大,运动鞋寿命越短。可以用75000除以你的体重磅数(1千克≈2.2磅),得出的就是每双鞋最多跑的英里数(1英里≈1609米)。

据《生命时报》



夏季糖尿病患者的保健

科学研究表明,人体内血糖的变化与季节密切相关。冬天天糖比春秋高,而夏天是一年中血糖最低的季节。夏季是治疗糖尿病的最佳季节,但夏季,糖尿病患者往往抵抗力较弱。以防病情加重,诱发并发症,做好夏季保健就显得尤为重要。

1. 控制情绪 酷暑燥热,易生心火,烦躁不安,休息欠佳,易造成血糖升高,甚至诱发糖尿病酮症。故糖尿病患者,在暑热之际要保持健康心理,做到息其怒、静其心、安其神,以达到心静自然凉的目的。

2. 科学饮水 天热出汗多,口干思饮,对于“三多一少”的糖尿病患者来说更是口渴难耐,但有些糖尿病患者口渴而不敢喝水,担心多饮会引起多尿,这是非常错误和危险的。糖尿病多尿是由于血糖高之故,如果限制饮水,易造成脱水,脱水可诱发高渗昏迷以及脑梗塞、肾功能障碍。故糖尿病患者不应限制饮水,但不能狂饮和冷饮,忌饮含糖高的饮料,慎饮含碳酸饮料,可饮凉开水、凉茶水。一般采用5克茶叶,兑200毫升凉开水浸泡1小时即可饮用。

3. 合理饮食 糖尿病患者不宜多食瓜果,尤其是血糖高

尚未控制的糖尿病患者更应慎用。病情稳定者如食用水果,也需按食品换算法减去一份主食,如吃250克西瓜,可减少50克主食,而且最好在两餐之间食用,以免引起餐后高血糖。苦瓜、洋葱二者被称为餐桌上的降糖药,可常吃。西红柿、黄瓜含糖量较少,即可当蔬菜,又可当水果。

4. 适量运动 糖尿病患者要坚持运动,但要根据病情,量力而行,早晚气温相对较低,可适当运动,如散步、做操、跳舞、尤其是轻松的散步有利于糖尿病的康复。生活要规律,中午要适当午睡,以使机体保持最佳状态。

5. 讲究卫生 糖尿病患者若不注意个人和环境卫生,极易引起皮肤、胃肠、上呼吸道、泌尿系统的感染,而感染又是诱发糖尿病酮症酸中毒的主要原因。患者要定时洗澡,及时更衣,以防暑湿侵袭,身生疔肿。生活起居应避免迎风而卧,少吹电风扇,用空调时要注意温差不要太大,以防外邪入侵,引起上呼吸道感染。

6. 注意护脚 穿凉鞋时注意防止足部外伤,并保持足部干燥,避免感染。中老年人鞋袜要松软,每晚睡觉前要坚持温水洗脚,这样既可改善足部血液循环,又可促进睡眠。

菜谱

聊城呱嗒

制作材料:

面粉500克,大葱250克,精盐15克,花椒粉2.5克,净猪板油150克,花生油50克。

制作方法:

1. 根据季节的不同,和面时烫面与死面的比例也不同。冬季用烫面四成,死面六成(和死面时要用温水);春秋季节用烫面三成,死面七成;夏季烫面二成,死面八成。把烫面与死面掺在一起揉软,饧20分钟左右即可使用。

2. 大葱与净猪板油(100克)剥

在一起,制成葱油泥。和好的面团揉成长条,擀成长片,抹上葱油泥、精盐、花椒粉,卷成卷,两端捏严,擀压成长方形。

3. 平锅烧热,把所余净猪板油切成块,放在鏊子上,使之化后浸润鏊子,把饼放在上面烙,反复烙4次,待两面呈黄色并挺身后,再放在叉子上送到鏊子下面烤,烤时要向饼上刷花生油4次,烤至熟呈金黄色时即成。食时切成5份。

肉“呱嗒”制作:将猪肉(200

克)剁成肉馅,加酱油15克,姜末15克,与葱油泥混合成馅。制作方法同上,烤制时间稍长。

鸡蛋“呱嗒”制作:鸡蛋3个,磕入碗内搅匀,灌入已烙好尚未烤的呱嗒中,要灌满,灌均匀,以捏好口不露出蛋汁为宜。烤熟后取出。

呱嗒的制作要领:

1. 面团要揉匀饧透,冬季饧制时间略长,夏季略短;
2. 烤制时受热要均匀,以免外焦里不熟。

诚聘业务员 诚招分销商及经销商

喝扳倒井酒

中华果电脑

美酒加好礼
瓶瓶有心意

奖项设置

- 特等奖: 苹果 iPad2 平板电脑壹台。
一等奖: 五星百货 500 元购物卡壹张。
二等奖: 38 度百年井窖壹瓶。
三等奖: 38 度锦尊壹瓶。



兑奖电话: 聊城 13953397057 东阿 15953339577 高唐 13605333537
冠县 15318600111 临清 18853319728 莘县 18853319798

电话: 13953397057 15006358997 13608945077



為為
農農
村村
服服
務務
說說
話話

电子邮箱: ncdzlxcw@163.com

新闻热线: 0635-8211339 8211439

扫描二维码

遍知聊城农事

关注本报官方微信的方法:

方法一: 在微信“添加朋友”选项中,选择“扫一扫”,扫描下方二维码,直接添加关注。

方法二: 在微信“添加朋友”选项中,选择“搜号码”,输入本报微信公众账号: NCDZL CXW, 点查找进行关注。

