

# 超慢跑： 比走路耗能 比跑步轻松

“一个月，体重减了2.5公斤左右”“第8个月，瘦了9公斤”……最近，网络社交平台上，有关超慢跑的讨论热度持续增加。不少网友表示，超慢跑让自己或身边的亲戚朋友瘦了下来。

什么是超慢跑？其效果真的有那么好吗？如何科学地进行这项运动？来看看专家怎么说。

## 具有较高安全性

超慢跑起源于日本，是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者，也适合年长者、肥胖人群。南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松曾公开表示，即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖动过手术的患者，也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明，超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同，超慢跑虽然速度很慢，但每跑一步都必须抬起大腿，此时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等

肌肉。它们都属于身体的大块肌肉，会消耗较多能量。

不仅如此，相较于其他锻炼方式，超慢跑有着更低的损伤风险。《惊人的超慢跑》作者梅方久仁子提到，现代人多数缺乏运动且体力不足，速度很慢的超慢跑，是最适合现代人的运动方式之一。超慢跑对身体的负荷非常小，在完成超慢跑后，人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此，超慢跑的安全性较高。

## 跑步速度和姿势有讲究

那么，到底如何科学地进行超慢跑？在一些超慢跑跑者看来，超慢跑的核心在于“慢”，即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度，让人更愿意尝试并持续跑下去。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到，超慢跑的速度大约在每小时4到6公里，相当于每公里用时10到15分钟。

除了速度，超慢跑对于姿势也有要

求。据田中宏晓解释，超慢跑的跑姿与正常跑姿有所不同，跑者要想象自己是个木偶被线拉着，身体挺直但不要紧绷；利用手肘的力量，将手臂往后摆动；稍微抬起下巴，直视前方；骨盆稍向前挺，并尽量抬起腿。超慢跑时，跑者的脚应以“先前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面，同时要注意避免踮脚跑和步伐过大，以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸，如果呼吸急促或开始气喘，说明跑得太快，应降低速度。

需要注意的是，超慢跑虽然强度低，但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说，也要循序渐进。刚开始时，可以先试着进行10到15分钟的超慢跑，然后逐渐增加时间，按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后，务必做好腿部的拉伸放松。

此外，专家建议，在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质；运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物，减少运动引起的炎症，加速恢复过程。

据《科技日报》

## 手脚冰凉怎么办？

中医认为，温煦阳气、濡养阴血，才能维持四肢温暖。四肢不温，难以回暖，与“郁”和“虚”有关。例如，阳气虚弱者易受寒邪侵袭，肢体冷感明显，长居室内且活动少者更甚；阴血不足者不能濡养四肢，导致血虚、手足寒凉；脾胃虚弱者消化吸收差，易出现气血生化不足、四肢发冷。

冬季宜进行“日光浴”，背对阳光，温暖背部，温通膀胱经气，30分钟左右为宜，有助于肾中阳气生发。

采用中医外治疗法。艾灸合谷、关元、气海、足三里等穴位，可以温经散寒，促进气血运行。背部膀胱经拔罐可以疏经通络，调整阴阳平衡，激发气血运行，常用于气滞血瘀所致的四肢不温。选用艾叶、红花、桂枝等中药煮水泡脚，可以温经通络，改善手脚冰凉等症状。

适当食用牛肉、羊肉、生姜、大蒜等温热性食物，有助于温煦机体阳气，散除寒气。食用黄芪、当归、红枣、桂圆等补气血的食物，能促进气血濡养四肢。

有氧运动可促进血液循环，激发机体阳气生发。阳气不足者，还可以尝试太极拳、五禽戏、八段锦等传统养生功法，导引四肢气血运行。

据《人民日报》

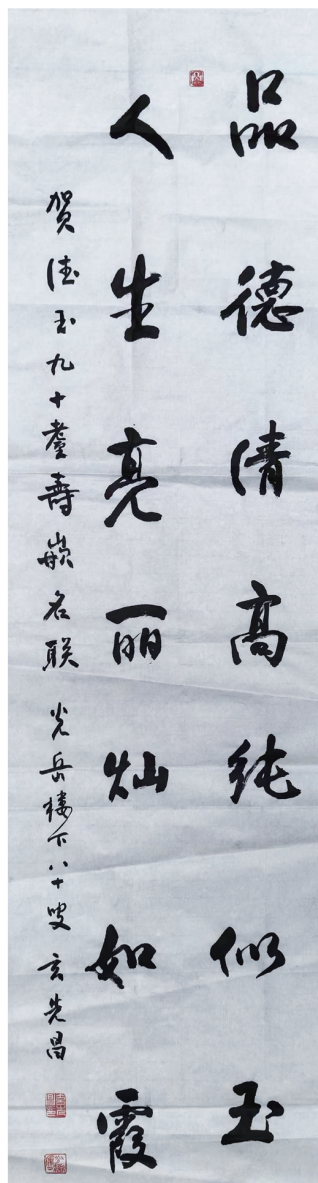
## 书画天地



任思恒油画作品《岁月的记忆》



李兴来作品《荷影泛清波》



玄先昌书法作品

## 山东嘉诚拍卖公告

我公司将于近期利用中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)对以下标的进行公开拍卖，现将有关事项公告如下：

一、2024年12月13日上午9时公开拍卖（项目编号：XLCCQJY-2024-618）：废旧医疗设备、物资等资产一宗（拍卖标的为淘汰医疗设备、物资，严禁流入市场再次使用）。

标的展示时间、地点：2024年12月11日—12日，于标的所在地。

竞买人资格：竞买人须是具有完全民事行为能力能力的法人或其他组织，并自愿承担拍卖竞价的风险，营业执照经营范围须包含：医疗设备、器械回收等相关业务。

二、2024年12月19日上午9时公开拍卖（项目编号：XLCCQJY-2024-619）：1. 位于聊城市东昌西路东昌华庭小区5号楼东单元1002室罚没房产一套。2. 位于聊城经济技术开发区海河路南锦绣花园小区1号楼3单元311室罚没房产一套（含储藏室）。

标的展示时间、地点：2024年12月16日—18日，于标的所在地。

竞买人资格：竞买人须是具有完全民事行为能力能力的自然人、法人或者其他组织，并自愿承担拍卖竞价的风险。

三、竞买申请：有意竞买者可与我司联系，咨询、查看标的相关情况，并缴纳竞买保证金（不成交保证金无息原数退还），持拍卖公司要求的有效证件和保证金交款证明到我公司办理手续；在竞拍前竞买人须登录“中拍平台”进行注册、实名认证、网络报名。

四、保证金缴纳账户：户名：山东嘉诚拍卖有限公司；账号：15851001040027474；开户行：中国农业银行聊城开发区支行。

五、保证金缴纳时间：拍卖会前一天下午4时前，过时不予办理报名。

六、联系电话：18265556644（任经理）15653115309（李经理）

联系地址：聊城经济技术开发区东昌东路星美大厦2栋19楼

山东嘉诚拍卖有限公司

2024年12月6日