

以跑养生 步履不停

我的养生之道

□ 王之帅

03:31:52,运动时长定格。我脚步微颤,大口呼吸着小湄河飘来的水汽,心中满是畅快与欣喜。历时三个半小时,不曾停歇,我跑完人生首个21公里。用时虽不算快,心中却格外知足,一路的艰辛,都化作汗水,铺成向前的道路。

去年体检,医生建议我加强运动。斟酌许久,我选择跑步。从一名跑步“小白”起步,曾经跑3公里便气喘吁吁;坚持锻炼后,如今轻松完成5公里、10公里长跑。身形日渐轻盈,心态愈发阳光,

意志力也得到充分磨炼。

长跑养生,先要跨过三道难关。

第一道是赖床关。我习惯晨跑,对于常年晚睡早起的人而言,离开温暖被窝实属不易,总要和睡意反复拉锯。想到运动能够改善身体状态,便咬牙起身。为保障早起,我坚持每晚11点前入睡,作息随之规律。早起跑步,不仅收获轻盈体感,更把以往赖床虚度的晨光,用来做有益身心的事。

第二道是疲劳关。刚开始跑步,仅仅1公里就双腿发酸、步履沉重,只能低速慢跑,配速甚至慢于步行。即便如此,跑完三五公里,次日浑身肌肉酸痛。慢慢摸索后,我坚持跑前充分热身、跑后认真拉伸,学会监测心率、科学慢跑。如今

5公里跑下来从容自如,日常疲惫感明显消散,整日精力充沛。

第三道是坚持关。一时兴起跑步不难,长久坚持最考验人。人人都懂“放弃容易,坚持很酷”,落实起来却要克服困倦、身体疲乏等诸多难题。我也曾萌生退意,但想到运动能养护身心,便重新鼓足劲头。将跑步纳入日常,我慢慢读懂了持之以恒对于养生的意义。

坚持奔跑,带来的改变不止于身形。人到中年,上有老下有小,守住自身健康,就是守护家庭安稳。通过持续跑步,体重稳步下降,远离“三高”困扰,这是最直观的收获。

养生讲究身心同养,跑步带给我的馈赠不只是身体健康。从前懒散倦怠,

如今积极向上;不喜社交的我,也结识不少志同道合的跑友,自信开朗成常态。正如朱迅所说:“跑步速度有快慢,但在热爱面前人人平等。”奔跑之余,我品读《运动改造大脑》《跑步圣经》《掌控》等书籍,养成读书听书的习惯。

从3公里起步,稳步跨过5公里、10公里,直至挑战21公里,每一步都踏实坚定。很庆幸,在中年这段时光与跑步相逢,遇见更健康、坚韧、充满活力的自己。

长跑养生同样讲究章法,合理膳食、充足睡眠、循序渐进缺一不可。我算不上专业跑者,只是一名从“小白”成长起来,能够完成21公里长跑的新人。跑步带来的蜕变清晰可见,这条奔跑养生之路,我会一直坚持,持续热爱。



7月28日,在高新区许营镇“如康家园”艾草种植基地,工作人员在制作香包。

高新区依托“如康家园”残疾人之家,创新探索出“特色种植+技能培训+产品加工”的辅助性就业新模式,带动周边更多村庄的残疾人及困难群体就业。

孙文辉 卞硕 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿,期待您用文字记录思考,分享经验,与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录,如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等;传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程;实用健身经验或常见误区解析;运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法;传统文化中的身心和谐智慧;压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱:lcwbyichenghu@126.com(邮件主题请注明“康养+文章标题”)

联系电话:18663501275

户外运动要做好“光管理”

这份防晒指南请查收

新华社记者 刘艺淳 马思嘉 陈子薇

大暑正值三伏天,是全年最热时段。如何在阳光下保护好皮肤与双眼,避免晒伤、视疲劳甚至长期健康隐患?记者采访相关专家,整理出这份“防晒指南”。

为什么要防紫外线?

沈阳市第七人民医院皮肤科门诊主任刘永斌介绍,太阳紫外线辐射强度有国际计量标准,从0到10分级,一般大于3就需要防护。三亚白天通常在6至9级左右,上午9时至下午4时都需要做好防晒。“简单来说,只要有阳光的地方,就需要防护。”

为什么要防紫外线?刘永斌表示,

到达地面的太阳光中包含的紫外线主要分为长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB),防晒防的正是这两者。UVA穿透力强,直达真皮层,加速皮肤老化、黑色素沉积;UVB则可能造成晒红、晒伤,甚至形成水泡。除了晒伤风险,在沙滩、海面环境中,阳光直射、沙粒漫反射、海面镜面反射及多重光源叠加,使眼睛难以快速聚焦,强烈的紫外线还会产生眩光,容易造成视疲劳、角膜炎,甚至增加白内障风险。

避开防晒误区 科学做好“光管理”

针对常见的防晒误区,刘永斌给出了具体提醒:“涂防晒霜不是一劳永逸,要涂到约1元硬币厚度,一次涂抹大约能

维持2至3小时,出汗后需要及时补涂。”刘永斌说。

一些商家售卖的墨镜仅仅将光线变暗,并没有真正的防晒效果。消费者日常购买运动太阳镜时,应关注国家认证的防晒指标。另外,防晒衣、面罩应选择锦纶、涤纶等防晒面料,还要注意这类产品长期暴晒后,防晒性能会有所减弱。

阴天和室内需要防晒吗?刘永斌表示,在阴天、树荫下进行户外活动,或身处靠窗、有紫外线灯及强荧光灯的室内环境时,紫外线强度相对较弱,可选用防晒系数较低的防晒产品。

三亚市中医院主任中医师陆江涛结合接诊经验表示,后颈、后背、脚背等部位容易被忽略,需要特别注意防护。一旦晒伤该如何处理?陆江涛建议,应立

即用流动的凉水冲洗晒伤处,帮助皮肤降温散热,切忌直接用冰块处理。例如,沙滩球类运动员在局间休息时,会用凉水浸湿的毛巾敷在脖子和手臂上;游跑两项运动员在跑步过程中,也会接过志愿者递来的水,及时给身体局部降温。这些做法同样适用于大众的晒伤急救。

陆江涛强调,皮肤出现红斑、丘疹、水泡时,应及时就医,遵医嘱口服抗炎、抗水肿药物及清热解毒的中药。此外,户外运动爱好者应关注长期暴露部位有无异常色素痣,如发现异常红斑或黑印,应立即进一步检查。

“学会和阳光相处,才能跑得更快、跳得更高、看得更远。”陆江涛说。

据新华社