



视觉中国供图

## 朋友圈里“晒跑”，但你真的跑对了？

◎本报记者 李禾

又到了一年中的减肥旺季，爱美人士为了能“瘦”过夏天，纷纷开始锻炼起来。其中，长跑是备受青睐的健身方式之一，部分该类运动爱好者还

每天在微信朋友圈晒出自己的成绩。

近年来，马拉松赛事也助推长跑成为新时尚，北京、哈尔滨等多个城市都曾举办过相关赛事。长跑被打上了自律、坚持、毅力的标签，不断激发公众的参与热情。不过，这项运动是否适合所有人？它真的能给自己带来想象中的好处吗？

### 可提高心肺功能，预防部分代谢性疾病

长跑一般是指长距离跑，路程在5公里以上的被划分为长跑。在竞技体育比赛中，长跑项目主要包括5千米、1万米、半程马拉松、全程马拉松等。

温州医科大学体育科学部副主任刘海平告诉科技日报记者，在大众健身锻炼中，长跑是一项经常被采用的、很好的健身手段。经常进行长跑运动可以提高心肺功能水平，预防部分代谢性疾病。比如通过长跑锻炼可提高人体的胰岛素敏感性，进而提高胰岛素的利用率，降低患糖尿病的风险；可以改善血管功能和血液成分，降低高血压、高血脂发生的风险；还可以促进脂肪代谢，保持理想体重等。

一项发表在《细胞》杂志上的研究成果显示，由美国斯坦福大学医学院领衔的研究团队，招募了36名年龄在40岁至75岁的志愿者，在经过一晚禁食后，志愿者在跑步机上完成运动心肺功

能测试，实际完成时间是6至18分钟。研究团队发现，受试者在运动后，其脂肪酸（脂肪的主要组成成分）开始被氧化，即脂肪开始被“燃烧”。此外，跑步还能促进心脏组织和骨骼肌对葡萄糖、游离脂肪酸的吸收，即跑步能促进人体心血管健康。

除了上述好处外，长跑运动之所以在大众中风靡，更重要的因素在于，跑步实在太简单了，而且谁都能跑，没有任何门槛。有一部分人爱上跑步，就是因为从小没接触过什么运动，只会跑步。

不过，刘海平提醒，并非所有人都适合长跑运动。比如体重基数较大的人和一些膝、髋、踝等下肢关节有磨损或伤病的人，就不宜长跑。这是因为长期长跑练习，会给人体下肢带来较大负担，或会造成严重的下肢运动性伤害。“这类人群可选择游泳、骑自行车等对下肢负荷较小的运动方式进行锻炼。”刘海平说。

### 掌握正确跑姿，平时加强肌肉力量训练

早在2014年，《哈佛大学学报》就刊登了一组研究数据，每天都跑步的人受伤比例高达30%到80%。另有国内的研究数据表明，能够跑完马拉松全程的长跑爱好者，受伤率高达90%。

为了降低受伤概率，获得较好的健身效果，零基础跑者长跑前要做哪些准备工作才能开始长跑呢？

对此，刘海平表示，对于长跑新手来说，在选择长跑锻炼方式时，一般要先了解自身的心血管状况，有心脏病疾病的人群一定要谨慎选择。心血管方面健康的零基础跑者，在跑步之初可先进行较短时间的跑步练习，比如从每次跑10分钟开始，循序渐进逐步增加跑步时间。

相关研究表明，大量运动可能会使人体内各器官供血、供氧失衡，或会给人体心脏和代谢系统

造成较大压力。因此跑者中途晕倒，甚至猝死的案例时有发生。其实，进行任何运动都有受伤的风险，导致受伤的一个重要因素就是训练强度。不论是蹲、推、拉这样的基础动作，还是看起来很安全的跑步、游泳，做多了都可能会对身体造成伤害，因此跑者要特别注意量力而行。

“零基础跑者必须循序渐进，不可盲目地给自己加压。”刘海平说，对于长跑练习者，首先应了解并掌握跑步的正确姿势。也就是说，在跑步时，保持头与肩的稳定，摆臂则以肩为轴前后动作，双臂前后摆动幅度不要太大，臂肘不超过身体正中线，手指、腕与臂都应是放松的；跑步时，身体躯干不要左右摇晃或上下起伏太大，腿前摆时积极送髋，跑步时要注意髋部的转动和放松；大腿和膝部是



长跑的益处有很多，但并非适合所有人，比如部分中老年人、肥胖的人就不适宜进行长跑这样高强度的运动。每个人应根据自身情况，灵活选择运动方式。

刘海平  
温州医科大学体育科学部副主任

用力前摆，而不是上抬，脚应落在身体前约一尺的位置，靠近正中线。其次，在跑步时要注意呼吸与步法的密切配合，可以两步一呼，再两步一吸或者三步一呼，再三步一吸。跑者可根据长跑时的身体状况，灵活调整。

刘海平说，长跑前需做好全身热身，比如先进行10到20分钟的慢跑和肌肉拉伸练习。除长跑锻炼外，跑者平时还应加强下肢肌肉的小力量练习，这样一来，可以增加跑步的稳定性，避免发生

下肢运动损伤。

蒋利锋是浙江大学医学院附属第二医院的一名骨科医生，有20年的跑龄。他说，人在跑步时，膝盖就要承受体重7倍的压力。因此，不正确的跑姿会造成膝关节压力过大，容易损伤髌股关节间室。

“跑者需要对髌骨采取保护措施，另外，跑前可以针对髌股关节进行热身，平时也要进行有针对性的肌肉力量训练。”蒋利锋说。

### 应根据自身情况，灵活选择运动方式

不少长跑爱好者担心，长期跑步会损伤膝关节。对此，蒋利锋表示，相比运动损伤，不良的生活习惯，比如运动少、久坐不动等，会给膝关节带来更大的损伤。“久坐不动不仅会造成肥胖，而且会减少腿部肌肉力量。缺少肌肉力量支撑的膝关节，更容易在高强度冲击下受伤，进而引发关节问题。”他说。

不过，长跑不是在任何地方、任何时间都可以进行的。刘海平特别提醒，如果在硬地面跑步，过强的反作用力会损害人体关节，所以应避免在硬地上长时间跑步，以减少可能产生的下肢运动损伤。在进行长跑练习时，人们需穿着运动装备，即选择合适的跑步鞋和宽松的运动服装。

据测算，跑步中如果遇到下坡，膝盖受到的冲击力会比在平地上大数倍甚至数十倍。因此，跑步途中遇到下坡时，跑步速度不宜过快，也不应跟随斜坡的角度去冲刺或跨越式奔跑。

那么该如何选择长跑的时间？刘海平说，一般在下午或傍晚均可进行长跑锻炼。这段时间

的空气中，氧含量较高，人体的机能状态也不错。“不过，要注意将跑步时间与进餐时间隔开，一般需在用餐一个半小时后再进行长跑运动。”他说。

“此外，跑者还需注意营养补充，特别是在长跑运动过程中进行糖、矿物质的补充，一般可选择补充运动饮料。运动前后也需加强膳食营养，特别是糖，也就是主食的摄入。”刘海平说。

世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》建议，成年人每周应进行150到300分钟中等强度的有氧运动，或75到150分钟较高强度的有氧运动；儿童和青少年每周平均每天进行60分钟的中等至较高强度的有氧运动。还建议所有年龄段的人群都要定期进行肌肉力量训练，减少静坐少动的行为。

刘海平说，长跑的益处有很多，但并非适合所有人，比如部分中老年人、肥胖的人就不适宜进行长跑这样高强度的运动。每个人应根据自身情况，灵活选择运动方式。

## 年纪轻轻就考虑继承者，并非多此一举

### 心理话

◎祝杰

日前发布的《中华遗嘱库2020白皮书》显示，立遗嘱的人群正呈现明显的年轻化趋势。仅2020年，就有553位“90后”走进中华遗嘱库立遗嘱，“80后”立遗嘱的人数达到503人，比3年前翻了6倍。

在中国人的传统观念中，往往只有年事已高、疾病缠身的人才会跟遗嘱扯上关系。可近年来，有不少“90后”、甚至“00后”也加入了立遗嘱的大军。这种趋势让不少人费解，毕竟从健康状况来看，二三十岁的年轻人正处在人生的黄金期，按理说他们是离死亡很遥远的一群人；而且对刚踏入

社会的年轻人来说，本身也没有积累太多的资产。因此，在很多人看来，这种行为未免有些多此一举。

那么，这一行为是否真的多余呢？且听笔者从心理学角度为您一一道来。

#### 借机审视当下、规划未来

近年来中国法治思想的不断深入，无疑是立遗嘱年轻化的一大推动因素。遗嘱是在尊重个人真实意愿的前提下，帮助当事人划定遗产范围、避免后续纠纷的重要手段。不过，除了现实层面的意义外，立遗嘱在心理层面也具有重大意义。

存在主义心理学认为，如果我们要认真思考生命的意义，就不得不直视死亡，这对我们的生活具有重要意义。可以设想一下，既然要立遗嘱，那

么当事人可能会思考如下问题：“对当下的我来说，哪些事物是真正有价值的？”“究竟是什么原因使得它们对我如此重要？”“在迄今为止的人生中，有哪些人对我来说特别重要”……在认真思考、撰写遗嘱的过程中，必定会引发当事人对过去人生的回顾、对当下生活的审视以及对于今后人生的重新规划。

斯多葛哲学学派认为，如果你想学会如何生活，就要先深思死亡。从这个角度推测，年轻人所重视的可能不光是遗嘱的现实意义，还有其心理意义。希望能够以遗嘱为契机，让自己认真思考下人生的意义。

#### 可少留遗憾也不给别人添麻烦

在我们的文化中，与死相关的话题人们常常是避而不谈的，或者是避而少谈的。很多人在儿时都有这样的经历，当我们开口向父母询问“死”为何物时，马上就会换来一句“别提，不吉利”。学校教育中，也长期存在着对生命教育的淡化和弱化现象。可早在2500多年前，圣贤孔子就曾指出“逝者如斯夫，不舍昼夜”，死亡是人类无法逃避的结局。

不可否认，谈论死亡绝非一件轻松的事情，这往往会诱发人们强烈的焦虑感。生活中我们不能时刻想着死亡，就像我们不能一直盯着耀眼的太阳。不过，祖祖辈辈都对死亡讳莫如深的后果，就是不少人可能在至爱亲朋离世时，才开始思考这一人生的终极问题。

面对必将到来的难题，却采取回避态度，到头来没有采取任何积极作为，心理学家将这种心理称为“鸵鸟心态”（因为鸵鸟在遇到危险时，会

把头埋入草堆里，以为自己眼睛看不见危险就是安全的）。人活一世，死是我们必须要直面的问题。现实生活中，人们还可能遭遇各种天灾人祸、意外事故。

特别是去年暴发的新冠肺炎疫情，截至目前已在全球夺走了几百万人的生命。这场突如其来的灾难，使许多年轻人意识到了人生无常、珍惜当下的重要性。而提前立好遗嘱，既可以让自己的少留些遗憾，也可以减少未来给家人朋友增添麻烦的可能性，一举两得。

#### 过度焦虑需寻求心理咨询

不过，也不能否认，在这些提前立遗嘱的年轻人中，也有一些人并非希望通过直视死亡来使自己获得内在成长，而是因为内心被强烈的不安全感萦绕，从而对死亡产生过度的恐惧。对他们来说，提前立遗嘱可能是短暂缓解焦虑的一种方式，希望从中获得一种对未来的、虚幻的确定感。

精神病学家欧文·亚隆指出，如果个体的成长历程基本顺利，那日后他们就能借由各种防御机制（比如压抑、否认）在无意识中调节死亡带来的焦虑，将其控制在一定水平，从而正常生活。

不过，如果个体在发展过程中，遭遇了突如其来的、威胁性事件的冲击，比如战争、虐待、天灾、致死性疾病等，那就可能难以形成相对稳定的、适应压力的心理模式。他们对与死亡相关的刺激就会极度敏感，会产生远超正常水平的焦虑感。如果这种焦虑感长期存在，并且影响了正常社交、工作、建立亲密关系，那么建议这些人去进行心理咨询，以获得更多帮助。

（作者系国家三级心理咨询师）

看视频、玩手游、网上冲浪

### 暑期警惕孩子患上干眼症

#### 给您提个醒

◎通讯员 衣晓峰 本报记者 李丽云

近日，全国各地中小学生纷纷开启暑假模式。孩子是放假了，可孩子们的眼睛却更“忙”了，看书、看电视、看手机……这也导致一些孩子的眼部健康亮起了红灯。

“进入7月，眼科门诊干眼症患儿一下子多了起来。如今，干眼症患者群体正在从成人扩展至学龄儿童，儿童患者在门诊中占了近1/3。”黑龙江省医学会小儿眼病学组委员、哈尔滨医科大学硕士研究生导师、教授周丹对科技日报记者说。好发于成人的干眼症，怎么还“盯”上了孩子呢？

#### 干眼症不再是成年人“专利”

干眼症也被称为角膜干燥症，它是由于泪液分泌不足、泪液蒸发过快过多、泪液成分异常等因素，导致泪膜的稳定性降低，而出现的眼部不适、眼表病变。干眼症的典型症状包括眼睛干涩、疲劳、异物感，还会出现畏光、怕风、刺痛、眼痒、灼热感、酸胀感等，严重者会出现眼睑红肿、结膜充血、水肿，角膜上皮脱落，甚至角膜溃疡、感染，导致睁眼困难、视力下降等。

周丹表示，传统观念认为，干眼症多见于40岁以上人群，临床上对成年人干眼症的关注较多，而往往忽略了儿童也会受到干眼症的侵袭。

事实上，由于儿童不当用眼，加之其表达能力弱、检查配合度低，人们对儿童干眼症的发病因素认识不足，致使如今越来越多的孩子出现了类似于成年人干眼症的临床表现。一些患儿还伴有眼睛疼痛、红肿甚至视力波动等症状，与过敏性结膜炎症状极为相似，容易出现误诊、漏诊。

#### 挑食、睡眠不足、用眼不当都是诱发因素

周丹指出，除了用眼不当外，儿童挑食、偏食也是干眼症的诱发因素之一。比如，孩子偏食可能导致其体内缺乏维生素A，而这种维生素是维持人体上皮组织正常代谢的主要营养素，能防止角膜干燥、退化，因而缺乏维生素A或间接促成干眼症。同时，儿童学习任务繁重，长时间佩戴角膜接触镜、长期睡眠不足，均会破坏泪膜的根基，从而诱发干眼症。

需要强调的是，随着信息社会的迅速发展，视频终端的“触角”早已延伸到家庭和学校中，孩子在家中看电视、打游戏机、看动画片及上网的时间显著增多；而在学校中，投影仪、各种显示屏被广泛应用于儿童教学。若这些设备的照明强度不足或过强、屏幕设计不合理，就可能使孩子患上视频终端综合征（VDT综合征），使眼睛出现不适。

周丹解释说，患上VDT综合征的孩子，很有可能也患上了干眼症，这是因为他们的眨眼习惯被改变了。研究显示，人们在交谈时，平均眨眼频率为15.5次/分，而在聚精会神地使用电子产品时，平均眨眼频率则大幅下降，诱使泪液蒸发过快过多，让眼睛处于“干旱”的状态。

#### 防治儿童干眼症记住这些要领

让人欣喜的是，近年来我国眼科疾病的诊治水平得到了快速提升。随着《干眼临床诊疗专家共识》的制定和广泛推广，各级眼科医师已逐步认识到儿童干眼症的危害，小儿眼科专业医生开始关注此领域的热点和难点，一些会议也将儿童干眼症列为研讨内容。

尽管如此，儿童干眼症的治疗还存在着许多临床短板：首先，少部分医师还未意识到儿童干眼症的存在和严重性，缺乏治疗儿童干眼症的相关知识，将干眼症当成结膜感染、过敏或角膜炎进行治疗；其次，许多非干眼症患儿被误诊为干眼症，给予过度治疗；最后，到目前为止，我国还没有关于儿童干眼症和眼表的科研数据，因而难以制定出适用于儿童干眼症的诊断标准。

对于防治儿童干眼症，周丹给出如下建议：一要加强宣传教育，让广大家长和老师增强对儿童干眼症的认识，了解和掌握该病基本症状，发现孩子出现问题及时就医。二要改善学习和生活环境，教室和居室的光线应保持充足，避免光线过强或过弱；所处环境应干净整洁，尽量排除灰尘、油烟和花粉对眼睛的干扰。三要合理用眼，养成良好的用眼习惯，定时休息，连续看书写字的时间不宜过长，尽量远眺让眼睛放松。四要避免长时间接触视频终端设备。

同时，周丹表示，日常饮食中要注意多饮水，多食用富含维生素A、叶黄素、花青素的食物，如鸡蛋、猪肝、胡萝卜、番茄、南瓜、菠菜、蓝莓、桑葚等，饮食均衡，多吃新鲜蔬菜水果，有助于改善干眼症状。

最后，周丹提醒，孩子眼睛不适要及时就医，不可擅自使用滴眼液，以免形成长期依赖。多数滴眼液含有防腐剂，会损害眼睛泪膜功能，反过来又会促使干眼症的发生。如果病情需要，可用人工泪液如玻璃酸钠等滴眼液来缓解不适症状，但每天滴注滴眼液次数尽量不要超过3次，持续时间不宜超过半个月。



视觉中国供图



视觉中国供图