

H 健身圈

健康跑如何跑出健康?

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

健康跑近年来成为风靡大中小城市的运动方式。在海口的海滨绿道上，随处可见挥汗奔跑的身影。市民越发浓烈的跑步热情，成为群众体育蓬勃发展的生动缩影。

适度跑步有益于身心健康，或许你会觉得跑步就像家常便饭一样简单，但怎样跑才是正确的呢？跑步前倾还是后倾？脚掌着地还是脚跟着地？步幅大还是小？怎么摆臂？这些都大有讲究！海南省人民医院运动医学科主任王广积为您指点迷津。

跑步时脚掌先着地还是脚跟先着地？

你了解跑步的正确姿势吗？跑步姿势有很多种，较为推荐的是1977年俄罗斯运动学家尼古拉斯·罗曼诺夫发明的前倾跑步姿势。前倾姿势可以减轻50%膝关节所承受的负担，相对减小运动强度、延长运动时间，运动伤害的概率也会大大减小。

脚跟着地，产生制动刹车反作用力，对骨骼和关节损伤很大。正确的落地是用脚的中部（即脚掌）着地，并让冲击力迅速分散到全脚掌。

大步幅好还是小步幅好？

步幅应当小一些，一方面能避免脚跟着地的情况，另一方面还能减轻跟腱的负担。为保持速度，跑步时，步频可以快一些。

跑步时摆臂需要注意什么？

或许有的跑友会说，摆臂不应该是一种自然形成的动作吗？难道这个还要练习吗？是的，在跑步中摆臂姿势也同样显得很重要，打个最简单的比喻，走路时，如果手臂挥动快一点，步伐也就快了，所以跑步中也同样是遵循这个原理的。由于我们是跑起来的，那么摆臂的动作就要更加专业和规范一点，一般我们来讲都是以前不露“肘”、后不露“手”为最佳姿势。

摆臂应以肩为轴，前后动作，左右动作幅度不超过身体正中线，以免跑动时身体左右晃动。还有就是不要在手臂上挂手机包，更不要单手持着一瓶水来跑步，往往有时候觉得很轻，只有几百克，但是对跑步姿势的影响还是非常大的。

晨跑和夜跑有什么差异？

早晨起床血糖值较低且空腹，运动时身体无法从食物中获得能量，转而会将体内脂肪转化成能量，因此晨跑容易燃烧身体脂肪，但晨跑不必过于剧烈，以免出现低血糖的情况。晨跑过度疲劳，也可能影响白天的状态。

夜跑的时间更容易掌握，也有助于消除压力。夜跑时，需小心避让汽车和自行车等，最好选择建有步道的公园等作为夜跑场所。

健康跑以多长距离和时间为宜？

跑步距离和时间并非越长越好，过度运动易造成贫血、免疫力低下等情况，跑步要“适量”。“适量”的标准因人而异，建议参照运动心率、呼吸和个人感受来调节。

以健身锻炼为目的，跑步心率一般建议控制在最高心率（按220减掉年龄得出计算结果）的60%~70%即可。跑步时呼吸应当稍快，能自由控制跑步节奏。

适量运动，有助于维持良好的精神状态和睡眠质量。如果第二天仍然感觉很累、提不起精神，或者频繁出现感冒、失眠等症状，可能是过度疲劳的表现，应注意休息，减少运动量。

每周应当安排几次跑步？

遵循适量原则。跑步频率过高，身体来不及恢复，容易过度疲劳。避免只做“周末跑者”，即平时不大运动，只在周末进行1~2次长跑。这种方式不仅不易积累锻炼的效果，运动量突增突减还容易诱发跟腱炎等。

跑步频率建议分散一些，注意休息，隔日跑或每周3~4次比较好，建议根据个人体质，每次控制在2公里以内为宜。

跑前如何热身？

在每次健康跑之前要进行充分的热身。髋、膝周围肌肉动态拉伸，肩部环绕，开合跳，后踢腿跑等必不可少。将关节和肌肉活动开，身体微微热才可以开始进行跑步。

特别提醒的是，慢跑并不可以取代热身。跑步的状态其实也跟前一天晚上的睡眠状态相关。如果这段时间非常疲惫、劳累或者出现了睡眠不好的情况，也不建议第二天继续长跑。



健康跑有讲究。资料图



H 医线聚焦

从关注病到关心人

医务社工搭起医患连心桥

链接社会资源 为重病患者筹集善款

走进位于海口的海南省妇女儿童医学中心门诊大厅，有一处长臂猿影院人气颇高，十几名孩童围坐在矮小的方凳上观看动画片；而距离海口200多公里远的三亚，孩子们则聚集在上海儿童医学中心海南医院/三亚市妇女儿童医院（以下简称三亚市妇女儿童医院）的“迪士尼欢乐屋”体验手工黏土的乐趣。一南一北的两家医院都特意打造了专为儿童服务的区域，这背后指向了同一个特殊群体——医务社工。

随着健康中国战略的实施，卫生健康理念从以“疾病”为中心向以“健康”为中心转变，从关注人患的“病”到关注患病的“人”。医务社工作为连接医院与患者之间的桥梁，可通过医疗救助、募集善款、志愿服务等方式帮助患者调节改善情绪、心理和社会方面的问题。近些年，海南医务社工群体正在逐步扩大。

■ 本报记者 唐咪咪

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

发热不退、夜间干咳不断……近期，我省多家医院出现较多肺炎支原体感染患者，尤其以学龄期儿童居多，很多家长因孩子出现肺炎支原体感染而焦虑不已。海口市人民医院中医科副主任医师林捷表示，大家有必要提高警惕，加强对儿童支原体肺炎的了解，且在接受常规诊疗的同时不妨试试中医药治疗，中医药治疗儿童支原体肺炎疗效确切。

林捷介绍，儿童支原体肺炎属于中医“肺炎喘嗽”范畴，以发热、咳嗽、痰壅、气促为临床主证。中医认为本病发生的原因，主要有外因和内因两大类。外因致之于感受六淫邪气，内因致之于小儿形气未充、脏腑娇嫩、卫外不固。其病位在肺，病机关键为肺气郁闭。

“我们在临床中发现，中医药在防治支原体肺炎方面有改善咳嗽发热等症状、减轻肺部炎症、减少并发症等优势，还可以缩短病程，且不易产生耐药性。”林捷介绍，中医治疗时注重辨证施

治，根据不同临床表现和病程，采用“散”“清”“养”的治疗原则，临床一般分为风寒闭肺、风热闭肺、湿热闭肺、痰热闭肺、毒热闭肺、阴虚肺热、肺脾两虚等不同证型，发病过程大致可分为三个阶段。

发病初期，以风寒闭肺、风热闭肺证多见。风寒闭肺证表现为恶寒发热、无汗、呛咳气急、痰白而稀等症，常以华盖散加减治疗，以辛温宣肺，化痰降逆。风热闭肺证表现为发热恶风、微有汗出、咳嗽气急、痰多、痰黏稠或黄等症，常以麻杏石甘汤加减治疗，以辛凉宣肺，降逆化痰。初期治疗原则以“散”邪气为主。

发病中期，以湿热闭肺、痰热闭肺、风热闭肺证多见。湿热闭肺证表现为发热、身热不扬、咳嗽喘促、气急鼻煽、喉间痰鸣、咳嗽不爽、便溏不爽等症，常以苇茎宣肺汤加减治疗，以清热化湿，宣肺开闭；痰热闭肺证表现为发热、烦躁、咳嗽喘促、气急鼻煽、面赤口渴、胸闷胀满等，常以麻杏石甘汤合葶苈大枣泻肺汤加减治疗，以清热涤痰，开肺定喘；毒热闭肺证表现为高热持续、咳嗽

H 门诊连线

中医有妙招 支原体肺炎久咳不见好？

中医有妙招

剧烈、气急鼻煽、喘憋、涕泪俱干、鼻孔干燥、面赤唇红、烦躁口渴、小便短黄、大便秘结、舌红而干、舌苔黄燥、指纹紫滞等症，常以黄连解毒汤合麻杏石甘汤加减治疗，以清热解毒，泻肺开闭。中期治疗原则以“清”实热为主。

发病后期，以阴虚肺热证、肺脾两虚证多见。阴虚肺热证，表现为咳嗽无力、喉中痰鸣、低热起伏不定、面白少华、动辄汗出、食欲不振、大便溏、舌质偏淡、舌苔薄白等，常以沙参麦冬汤合泻白散加减治疗，以养阴清肺，润肺止咳；肺脾两虚证表现为病程较长、干咳



一杯中药茶饮。资料图

少痰、低热盗汗、面色潮红、五心烦热、舌质红乏津、舌苔花剥、少苔或无苔、脉细数、指纹淡红，常以人参五味子汤加减治疗，以补肺健脾，益气化痰。后期应以“养”肺为主。

临幊上，很多支原体肺炎的孩子，体温稳定后，会出现剧烈咳嗽，其实，咳嗽的加剧并不一定代表病情加重，要结合孩子整体状态，体征、影像学来判断孩子是好转还是加重，对于剧烈咳嗽的患儿，在中医辨证基础上，合理使用中药，疗效显著。

同时，中医外治法对于儿童支原体肺炎同样安全有效，可作为儿童肺炎的辅助治疗，达到缓解症状、促进恢复的目的。如穴位贴敷适用于痰多者或肺炎后期迁延不愈或两肺湿啰音经久不消失者，选用敷胸散外敷背部。小儿推拿可清肺平肝，点揉天突穴，推揉膻中止咳化痰，横擦肺俞令局部温热，分推肩胛宣肺止咳。热盛者可用中药灌肠液灌肠退热，亦可用青蒿、连翘、赤芍等熏洗退热。耳穴埋豆选用支气管、肺、交感、大肠、肾上腺等穴位，适合于各种证型。