

宝宝便秘慎用开塞露

正常情况下,小儿每天应该排便1-2次。孩子喝水少了,蔬菜、水果吃少了,或者肉吃多了都有可能引起便秘。家长最好先找出病因,饮食出问题就进行饮食调整、排便锻炼。如果家长进行饮食调整、排便锻炼后,依然无法改善小儿的便秘问题,最好带孩子到医院进行钡灌肠,肛门直肠测压等检查。排除肛门肠道病理性异常后,在医生指导下进行正确治疗。不要孩子一便秘就使用开塞露等通便,一旦养成习惯,正常的“排便反射”消失,孩子便秘就更难纠正。

运动汇

跑步的三大纪律八项注意

本报记者 胡建明

中国似乎已经进入了全民皆跑的时代。公园里、马路边、健身房……随处能看到跑得大汗淋漓的人;打开社交软件,朋友晒跑步成绩的各种数据“扑面而来”;有的人自己跑觉得不过瘾,还专门成立“跑友团”。跑步已经成为很多人生活中不可或缺的一部分。那么问题来了,在这个人人皆跑的时代,你真的会跑步吗?

脚前掌先着地,小腿更发达

说起跑步,大家都觉得这还不简单,不就撒开脚丫使劲跑吗?其实不然,跑步是非常讲究姿势的。

正确的跑姿应该是怎样的呢?据山东省体育学院体育系田径教研室主任李梅介绍,跑步的精髓就在于,以一种毫不勉强的速度、在轻松的状态下锻炼。跑步时,人的上体应稍向前倾,前倾的幅度应以自然、舒适为好。这样

做,不仅能减轻关节负担和运动强度,还能延长运动时间。

自然摆臂也很重要,摆动的幅度不要太大,用力不要过猛。腿部动作应该在一种放松的状态下完成,你可以用脚后跟先着地后迅速过渡到全脚掌着地,也可由脚前掌先着地,然后过渡到全脚掌着地。

但到底是用脚后跟先着地,还是脚前掌先着地,要因人而异,因为这两种着地方法都有着各自的优点和缺点。

李梅说:“不少医学人士认为脚后跟着地不但可以减缓冲击力,还能借助大腿的肌肉力量,节省体能,保护脚踝等部位。一些品牌的跑鞋也基于此,设计了各种后跟缓震的跑鞋,也从另一方面更加强化了脚后跟着地的理论。但是,脚后跟先着地的跑法也同样存在一些问题,比如会加重膝盖、髋关节以及脊椎承受的缓冲力,可能会导致骨膜、腿部关节等伤病。”

对于脚前掌先着地的跑法,李梅也做了介绍:“相比于脚后跟着地,前脚掌着地在承受冲击力上较为柔顺,不易损伤关节、膝盖。同时也让跑者身体略有前倾,步幅更小、步频更快。不过,如果没有长期有效的锻炼,脚踝、跟腱力量不够的话,容易造成伤痛。”

李梅提醒跑步爱好者说,长期用脚前掌先着地的跑法,会让小腿肌肉更加发达,也就是说会令小腿变粗一些。

在马路上跑,也强过健身房

现在的跑者为什么越来越多?这是因为相比于其他运动项目,跑步所受的场地限制最少,只要你想跑,随时随地都可以动起来,但千万不要就此认为跑步没有什么讲究。

聊城大学体育学院教授、运动养生专家、高级康复治疗师袁慎强就提醒跑步爱好者们说:“跑步是一项非常



生命观

齐鲁晚报

B02

2015年5月12日 星期二
编辑:徐 洁
美编:宫照阳 组版:庆芳

头条链接

哪些人不适合跑步

最近两年,随着跑步的人越来越多,袁教授也变得忙活了许多。很多人因为未能很好地掌握跑步的要领,落下了腰腿疼等病症,忍不下去了,他们就找到了袁教授进行康复治疗。

在治疗的过程中,袁教授发现,有些人之所以会落下这样或者那样的病痛,实际上是因为他们并不适合跑步这项运动。

“这里我要重点提醒一下那些体型肥胖的跑者,一定要减少跑步的次数和强度。”袁教授说:“很多肥胖者因为体型的原因,他们很难掌握正确的跑步姿势,这样,他们在跑步的过程中,就会对自己的踝关节和膝关节,甚至是髋关节造成损伤。如果想减肥,千万不要选择跑步,选择走步要比跑步的效果好很多。”

袁教授还提醒说:“有心脏病、高血压等病症的人也不适合跑步,尤其是不适合长时间和高强度的跑步。”

“在跑步的过程中,一旦身体突然出现了很不适的反应,一定要及时停下来,并慢慢走到人多的地方进行恢复,千万不要自以为是地坚持跑下去,尤其是一些中老年跑者更应该注意。”袁教授说,最近几年经常有人在跑步的时候猝死,主要是没有注意到身体发出的警告。

本报记者 胡建明

2100名在园儿童免费健康查体

本报济南5月11日讯(记者李钢 通讯员 马庆林) 为在园儿童免费查体是今年济南市委市政府承诺的为民办的实事之一。近日,省城适龄儿童正在陆续享受这一惠民政策。济南市中心医院为辖区内11所幼儿园2100名左右的3至6岁儿童免费健康查体。

据介绍,为做好此次儿童免费健康查体,该院做了大量的准备工作。济南历园社区和十亩园社区医务人员率先在解一小幼儿园和建筑大学幼儿园为500余名儿童进行免费健康查体。

据悉,查体项目包括:身高、体重、视力、听力、口腔检查、内外科常规检查、血常规检测等,同时进行合理膳食、心理行为发育、中医保健、常见疾病防治等健康指导。医护人员为每名小朋友认真填写“济南市3-6岁儿童健康检查记录表”,建立儿童健康档案,针对检查中出现的问题,反馈给老师提出指导性建议。

根据济南市卫计委的安排,今年9月底前要完成托幼机构在园儿童查体率达到90%的目标任务。据估算,济南市在园儿童约19.5万人。

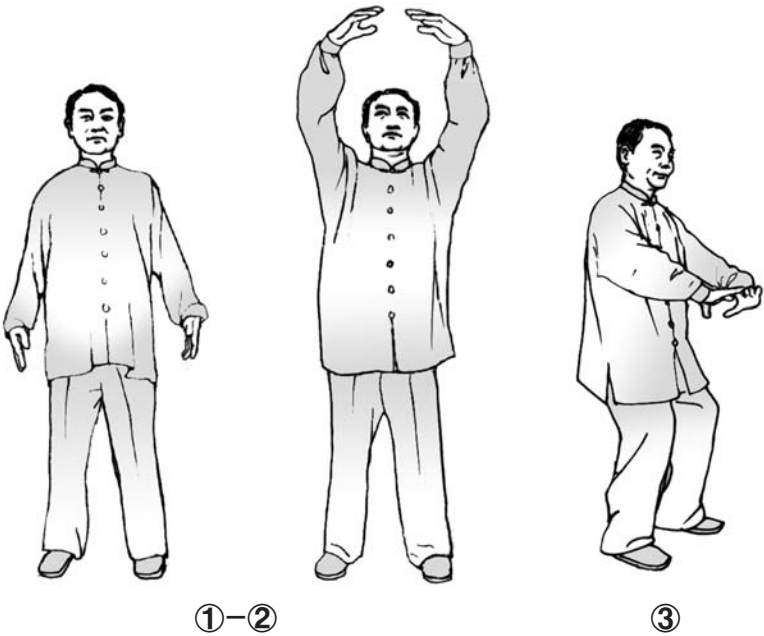
新八段锦(一)

文/徐洁 图/金红

【编者按】八段锦是我国古传至今的养生方法。依据现有文献,八段锦之名最早出现在南宋洪迈撰写的《夷坚志》中。今天,八段锦仍然流传很广,各地都有养生爱好者练习。我省81岁高龄的中医名家乔鸿儒自创了新八段锦,共分二十一式,希望更多的人学习受益。演示者为乔鸿儒弟子谭桂昌先生。

两仪始功。两手小指带领侧平开,松肩气贯指端,翘拇指翻掌,掌心向上,松肩,两手画弧至前额上方,松肩展肘,平落于丹田前。(①-②)

浑圆一气。五趾抓地,松胯松膝,两手呈弧形,臂开如弓。作三个深呼吸,两手平回于丹田。(③)



吃相

清淡饮食关乎内心

文/崔滨

入夏才几日,新晴已不禁。儿子出门玩耍时常会跑得周身薄汗,担心他电解质流失,我在给他做饭时,会多加点盐,有时逢天阴雷雨,还会在汤里加一点点胡椒粉,增温散寒。每次吃到这些味道略重的食物,一岁半的儿子总是摇头晃脑,惊奇差异,不断用征询的目光望向我,仿佛在说这是什么味道,这么刺激。

看着小朋友对浓烈味道的强烈反应,倒让我伸向虎皮尖椒的筷子停了下来,从何时开始,我们对重口味的食物有了欲望,又是从何时开始,我们的味觉在时光中钝化,要越来越浓厚的味道,

才能唤醒味蕾。

味之道,讲究浓淡相济,远近相安。就如此时初夏,气温渐暖,地气升腾,人体的新陈代谢开始加快,常使人烦躁不安,倦怠懒散。吃一些味道辛辣浓厚的食物,有助于让人振奋。中医所谓“以辛除湿,用辣驱寒,寒热调和,温情合法”,都是在说重口味的益处。

只是现在,满大街重口味的湘菜、川菜,遍布商场的咖啡馆、甜品屋,如同无声的诊断证明,言说着高负荷、快节奏生活中的我们,仿佛永远都处于烦躁不安,抑郁疲惫的状态中,随时需要一盆又麻又辣的小龙虾,或一杯苦涩多糖的咖啡来宣泄提神。久而久之,我们疏远了清清淡淡的烹

调,寡油少盐的口味,以至于忘记了食物的本味。

最近和久不见面的朋友吃了一餐粤菜,席间口味清爽的白斩鸡和清蒸桂花鱼,让我们感受到了仿佛忘却已久的鸡有鸡味,鱼有鱼味。以此说起广东人的饮食观念,比如粤味的代表顺德菜便最重清蒸,认为这是给予新鲜食材最好的礼遇,而且最高的境界,是在不添加任何食味的情况下,仅仅凭借食物本身被蒸发出来的鲜味,便完成了一次美味的塑造。

这就如同在中国的一些区域,盐这剂最为重要的调料,被称作“上味”,意在说明盐不是给食物加入味道,而是凭借它,把食物本来的味道激发呈现出来。

浓淡之道,不止于餐桌,更是人生境界。曾国藩就在著名的家书中,将“吃白饭不沾点菜”视作人生修养之道。所谓能吃下淡而无味的白饭,除了表明你有强大的内心能够抵御重口味的诱惑,更是在说你是否有丰富的内心,能够体察到食物中那些微弱的潜藏的本味,也即是曾国藩讲的那种“涵咏功夫兴味长”。

就在涵咏中,诗意的人生与清淡的口味合二为一。如同一岁半的幼儿,一盘不加盐的青菜,一碗素淡的白粥也能让他甘之如饴,这是生来敏感味觉的馈赠,而久浸重口味之中的我们,唯有通过丰富自己的内心,方能重新体察到清淡味道之妙。