

记者 韩虹丽

跑步也“内卷” 多位跑友日跑6万步

在9月20日到9月29日举行的线上“爱牙健康跑”活动期间,跑友群内“锻炼”气氛相当活跃。

“活动太棒啦!参加这个活动,帮我养成了每天锻炼的好习惯。”跑友刘先生不仅每天在齐鲁晚报“壹起奔跑”小程序打卡跑步成绩,还加入了跑友群,认识了很多有共同爱好的跑友,互相交流经验。

“之前总想偷懒,现在好了,大家相互鼓励,达到一定步数,还可以抽奖、抽现金红包,每天都想多跑一点。”刘先生说。“在健身的同时,也收获了快乐。”跑友张思维在群里连连点赞。还有很多跑友带动亲朋好友一起加入,“希望身边的朋友都能拥有健康的生活方式。”

用网上的话说,这些跑友形成了“内卷”。在齐鲁晚报“壹起奔跑”小程序中,跑友不仅可以建立自己的跑团,自己当队长,步数也会更新显示。

李翠英已是一位“奶奶级”跑友,每天早上总会跑2万多步,并分享到跑友群里,让大家很是敬佩。在“爱牙健康跑”的跑团里,几乎每天都有多位跑友跑出近6万步的成绩。“大家注意不要过度运动,适合自己就好。”在跑友群里,还有热心跑友发出温馨提示,相互激励,也相互打气。

跑界“锦鲤” 奖品拿了个遍

活动期间,报名的跑友每日挑战完成6666步,在齐鲁晚报“壹起奔跑”小程序打卡,即有机会获得惊喜好礼。

跑友“建立”可谓“跑步界锦鲤”。9月29日,在活动的最后一天,“建立”在跑友群向大家分享了“爱牙健康跑”活动期间10天内抽中的奖品,有小米手环、洁牙卡、可恩定制电动牙刷、玩偶、钥匙扣等,几乎所有奖品包揽一遍。

提醒参加活动并中奖的各位跑友,近期留意工作人员拨打的电话,知悉领奖事宜。

中奖用户可以点击“壹起奔跑”小程序右下角“我的一奖品”查看中奖结果,“我的一余额”进行红包提现。山东省内用户,部分区域自行领取,省外到付。

线上“爱牙健康跑”圆满落幕 总步数2562.5万步 相当于绕大明湖2000圈

健康奔跑,快乐奔跑。
9月20日到9月29日,齐鲁晚报“壹起奔跑”携手可恩口腔举办为期10天的线上“爱牙健康跑”完美落幕。

活动期间,共有1700多位跑友参加,组建跑团45支。10天内,个人最高纪录为71335步,跑团最高纪录为950.5万步,所有跑友上传的总步数约为2562.5万步,相当于绕大明湖2000多圈。

跑团成绩前五名分别为:“齐鲁赛事”“华山跑团”“象牙冲冲冲”“晨曦分队”“明湖森跑团”。



后续健康跑行程

10月下旬,“全民健身·全民爱牙”健康跑举行启动仪式。

11月中上旬,举行第二站实地爱牙健康跑。

活动信息请持续关注齐鲁壹点相关报道。热爱跑步的朋友,也可加入我们的微信“跑友群”,一起交流跑步经验与心得。

品质生活,从“齿”开始!报名参加的跑友,还有机会获得可恩口腔提供的免费口腔检查。

线下“健康跑”开跑在即,快加入跑友群

目前,第一站“线上爱牙跑”活动告一段落,我们将开启第二站“实地健康跑活动”!期待与各位跑友线下见!千佛山、大明湖、华山、佛慧山……济南哪个地方是你最想实地健康跑的地点?可以留言告诉我们。



扫码加入跑友群

生活课堂

口腔溃疡用它漱口

北京中医药大学东直门医院针灸二区主任医师逯俭介绍,秋季燥邪当令,容易出现口腔溃疡,可以用黄连甘草水来漱口,缓解溃疡症状。

黄连5克、甘草3克,把两种药一同放在水里煎煮,水开后煮5分钟,放凉后用它来漱口,含在嘴里1分钟~2分钟后吐掉,再含下一口水即可。

吃抗菌药能饮酒吗

复旦大学附属华山医院抗生素研究所副主任医师秦晓华介绍,严格意义上讲,只要吃了药,就不再适宜饮酒。不管是红酒、啤酒,还是白酒,只要吃了药,在停药的一到两天内也不适宜喝酒。尤其在饮酒情况下,药物代谢会造成肝损伤或肝功能异常的情况。

其中,有些具有安眠、止痛、抑郁、降糖等功能的药物,对酒精的反应非常严重,服用了这类药物再饮酒,就会引发一系列医学上称为双硫仑样反应的极度不适,进而危及生命,特别是服用抗菌药物时,都要拒绝酒精。

按揉穴位缓解眼干

中国中医科学院西苑医院眼科主任医师周婉瑜介绍,秋天多燥,是干眼的高发季节,可用按揉穴位的方法来缓解。

眼穴:耳垂的中央是眼穴,用手按揉眼穴,可以缓解眼干的症状。

睛明穴:两个内眼角中间叫睛明穴,这个穴位可以刺激泪液的分泌,经常按压睛明穴也可以缓解干眼。

方法:每天按压眼穴和睛明穴2到3次,每次按压3到5分钟。

2-3次/天 3-5分钟/次



自制代茶饮健脑

随着年龄增长,该如何健脑防忘事?北京中医药大学东直门医院针灸二区主任医师逯俭介绍,平时可自制代茶饮。桂圆5克、山药5克、黄精3克、陈皮5克,放到一起用水煮,水开后煮5分钟,温热喝效果更好,每周喝2次~3次。

平时多按百会穴,也能健脑益智。百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处。点按:每天2次,每次2分钟。按揉:用拇指或中指进行按揉,顺时针20次、逆时针20次,每次2分钟~3分钟。

虾含胆固醇高吗

有患者问,传说中虾的胆固醇含量比较高,有高血脂症的人少吃或不吃,是这样吗?首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授麻微微介绍,每100克对虾的胆固醇含量为193毫克,而每个鸡蛋的胆固醇含量约为324毫克,所以虾的胆固醇含量并不是很高,有高血脂症的患者可以食用,推荐每日虾的摄入量控制在40克~75克较为合适。

吃什么对肾脏好

中国科学院中医门诊部主任医师杨威介绍,中医认为“黑色入肾”,很多黑色食物是补肾的“佼佼者”,比如补肝肾、益精血的黑芝麻;健脾暖肝、补血益气的黑米;滋补脾肾,维持肾机能正常的黑豆,都是不错的补肾食物。

除了黑色食物,板栗也是补肾佳品,能养胃健脾、补肾强筋骨,被誉为“肾之果”。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉

火烧眉毛还拖拖拉拉,“拖延症”该咋治

心灵驿站

记者 刘通 通讯员 李加鹤

“Deadline(最后期限)是第一生产力”,这是初入职场的林芳(化名)挂在口头的一句话,即使面对一些相对简单的工作,林芳也常常是“拖”到规定期限的最后一刻,她自嘲是“拖延症”晚期,无药可救。

山东省精神卫生中心心理治疗师曹昱指出,“拖延症”本身并不属于一种疾病,但对人们的生活与工作的确产生了一定的负面影响,提高执行力,克服拖延症,应当是大家生活的“必修课”。

曹昱将拖延症的典型特征

归结为两种表现。“一种是‘拖’,大家面对自己不喜欢但又不得不做的事情,不到最后一刻不去完成;一种是‘延’,人们对自己感兴趣的事情,无节制地延长长时间,比如和朋友通宵唱歌、聚餐,导致做其他事情的时间不得不压缩。”

“有时候明知道事情已经火烧眉毛,但自己就是紧张不起来,没有一定要去完成工作的干劲。”林芳说,虽然自己工作拖拖拉拉,但总能在规定期限内完成工作,因此从没考虑过改掉拖延症。

“按部就班、分阶段完成的工作质量,肯定与最后冲刺短时间完成的工作质量不一样。”曹昱分析,当前人们出现拖延症,多是出自以下几个原因。

首先是遇到困难工作时产生了焦虑情绪,对工作本身缺乏兴趣,同时又背负着较大压

力,因此选择“能拖一时是一时”。

第二方面则是与个人心理韧性欠缺有关。所谓心理韧性,指面对压力时,个人克服困难的勇气和意识。

第三方面便是自我管理意识不足,缺乏自律能力。比如和朋友聊天、刷手机、打游戏,一旦开始就无休无止,常常熬到深夜才不情愿地去睡觉。

第四种原因则是个人心态。“尤其是年轻群体,很多人对自己的能力过度自信,认为上司布置的工作自己短时间就能完成,于是就选择先放松放松,美其名曰‘养精蓄锐’,等到了最后一刻,再开始着手工作。”曹昱说,这种情况下,一旦较好地完成了工作,那么个人的自信心便会进一步膨胀,为下一次拖延埋下伏笔。

那么,如何才能克服拖延

症,提高执行力呢?曹昱表示,克服拖延症,要分别从“拖”和“延”入手。

在“拖”方面,首先要做的是调整心态,面对自己不喜欢但又摆脱不掉的事,一定要提高心理承受力,锻炼抗压能力,切忌出现畏惧恐慌心理,正面勇敢地去面对困难。

另外,要注意工作的方式方法,不必要求自己一口气完成某个大项目,而是分阶段执行,增加作业次数,减少单次的工作量。

在克服“延”的问题上,曹昱建议最好有时间上的规划,有意识地提醒自己控制休闲娱乐时间,“如果感觉工作压力大,需要打游戏、看视频来缓解压力,可以选择在一天的不同时间分阶段完成,从而减少自己晚上投入娱乐活动的时间。”