

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“我的一等奖”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。

火烧眉毛还拖拖拉拉，“拖延症”该咋治



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

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面！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

领奖时间：10月3日—10月23日

奖品领取地址：济南市历下区千佛山路5号华天大厦一层可恩口腔

咨询电话：88810555
 公交出行：千佛山路文化西路：170路、110路；文化西路千佛山路：18路、75路、123路、103路、94路，170路、110路
 驾车出行：院区有免费停车位；相邻CCPARK可付费停车(每小时4元)

跑步如何避免 半月板损伤

对于“一天不跑步就难受”的跑友们来说，如何避免半月板受伤呢？

山东电力医院外科主治医师赵存跃建议，跑步时全脚掌着地或脚后跟着地，可减少对

膝关节的冲击。

“跑步时应尽量使脚踝的位置落在膝盖正下方或偏后一点，这样膝关节弯曲时能起到很好的缓冲作用，保持身体平衡，不要左右摇摆，减少冲击力。”赵存跃说，选择具有一定弹性的塑胶跑道为最佳，公路边、小区内地面偏硬，可以穿具有减震缓冲和一定摩擦力的鞋子跑步锻炼。

另外，跑步速度一般一小时5—10公里，步幅在80—90cm，速度过快或步幅过大，容易引起膝关节半月板损伤。

赵存跃还建议，运动前做好准备及热身活动，膝关节充分活动开再进行运动，避免出现意外损伤。

合理安排运动量，尤其运动初期避免过度运动。在剧烈或高强度运动中，佩戴膝关节护具，平时可加强下肢力量锻

炼，保证膝关节稳定性。阴雨天或冰雪天暂停室外活动，避免滑倒摔伤。

膝关节受伤应及时就医，明确有无半月板损伤。“1/2度半月板损伤可佩戴支具，下地拄拐保守治疗；3/4度的损伤，常需进行膝关节镜下半月板修补缝合，术后支具固定。”赵存跃说，一般半月板损伤4—6周后拆除支具，非负重状态下进行膝关节屈伸功能锻炼。

伤筋动骨一百天，而半月板就是我们常说筋的范畴。所以，半月板损伤一般需要3—4个月愈合。

赵存跃表示，半月板损伤后可对症治疗，定期复查，确定痊愈后，再逐渐增加活动量。锻炼过程中如果出现局部疼痛肿胀弹响等异常状况，需要终止锻炼，及时就诊复查。

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

眼穴 睛明穴

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。点摁：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

中国中医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；滋补脾胃、维持肾功能正常的黑豆，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，被奉为“肾之果”。

小健

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