

## 脾气突变差,警惕心脏病

随着年龄增长,人的脾气可能逐渐改变。但如果家里的老人脾气突然变差,则要当心是心脏病的早期症状。心脏病早期,由于交感神经兴奋、中枢神经功能紊乱,患者常会变得暴躁、易怒。有的患者由于经常心慌、头晕、头痛,又没有早期治疗,导致经常性的心烦、脾气变差。50—60岁是早期心脏病的高发人群,有些人患心脏病后,还会出现心理问题,脾气变得更加古怪。这时家人应请医生明确诊断,看是不是心脏问题引起了心理问题。

## 悦跑团七夕夜荧光暴走

# 百余团友大明湖畔寻“宝”

本报济南8月24日讯(记者 尹明亮) 养成健康的生活方式,跟着齐鲁晚报一起跑起来吧。21日七夕之夜,齐鲁晚报悦跑团第一次“荧光暴走”在济南大明湖上演。100多名团友绕湖暴走,在这个浪漫的日子寻找大明湖畔的“夏雨荷”。

在此次荧光暴走活动中,除了向参加活动的团友发放荧光棒外,悦跑团工作人员在大明湖新区的路边和草丛中设置了近百份惊喜,包着“容嬷嬷”、“金锁”、“紫薇”、“夏雨荷”的信封中,每个名字都对应着一份精美的奖品。

20时,随着暴走启动命令的发出,闪着荧光的团友们便迅速跑到了大明湖的每个角落,在一路小跑中也寻觅着大明湖畔的惊喜,不少大明湖里的游人也跟着参与到暴走活动中来。“带着孩子过来玩玩,也锻炼一下身体。”一位老人带着胖嘟嘟的孙子柏铄阳也来参加活动的。两人在湖边一路快走,眼疾手快的小柏一会儿就有了收获。绕着大明湖新区,祖孙



领奖前的小游戏让团友们笑声不断。 本报记者 张中 摄

俩走了一圈下来,小家伙虽满头大汗,但手拿两个信封,高兴挂在脸上。

悦跑团团友“白色的最美”跑得虽不是最快,但也有斩获。她与朋友相约参加此次悦跑团七夕夜跑,虽然一众人只收获了一份奖品,但整个活动带来的快乐令她们十分满足。

20时开跑,临近21时,悦跑团的团友陆续回到了起点,近百个信封被团友找到,分布在大明湖各个角落的一等奖“夏雨荷”全部被找到了,一套套毛巾套装也都被领走。不过七夕之夜的明星却是单枪匹马来参加夜跑的团友李娜,当满头大汗地跑到终点时,手里的12个信封

引来阵阵惊叹。开始发放奖品时,李娜更是手忙脚乱,运动水杯、拉力绳、雨伞,各种奖品抱了满怀。

此次七夕夜跑是齐鲁晚报悦跑团的第一次集中活动,你也想跟我们一起跑起来吗,马上加入齐鲁悦跑团QQ群吧,QQ群号:284950780。

### 跑步达人

## “跑神”李洪健:跑步登泰山

本报记者 陈晓丽

跑步究竟会给自己带来哪些改变?坚持长跑有哪些问题需要注意?跑步有没有可以更轻松的小技巧?从本期开始,齐鲁晚报悦跑团推出“跑步达人专访”栏目,让那些“跑神”们为我们分享他们的跑步经验和心路历程,给正在跑步的你坚持下去的动力。如果你身边也有这样的“跑神”,欢迎向我们推荐。

### 跑步登泰山,来回4小时

“当你一次跑步能突破10公里的时候,那带给你的不仅仅是成就感,而是绝对让你有豁然开朗的体会。”42岁的李洪健这样跟记者描述跑步后的幸福感。

因为热爱跑步,并钟情长跑和越野,2014年,李洪健加入了马拉松俱乐部。“跑步让我对权力、金钱等都看淡很多,也让我减少了很多负面情绪。跑步带给我的不仅仅是健康的体魄,还有每天的好心情!跑步已经融入了我的生活中了。”

在去年的北京马拉松比赛中,李洪健以3小时50分钟跑完全程(42.195公里),“今年希望可以在身体允许的范围更快一些。”据介绍,目前在中国田径协会登记在册的赛事中,全马及半马国内能完赛的参赛人数约有25万名,而2014年,这一数字仅为21万名,越来越多的人加入到跑步这项运动中来。除了马拉松比赛,李洪



李洪健对跑步感悟颇深。

健还特别喜欢越野和登山跑步活动。大约两周前,李洪健和朋友在泰山进行登山跑步。早上5点10分到达泰山火车站,跑步前往泰山,登上山顶,跑步下山并返回火车站,乘坐9点30分的火车赶回了济南,全程靠跑步完成,仅仅用时4小时20分钟。

### 路跑比跑道更容易坚持

“刚开始跑步,不要太大,视身体承受能力量力而行。”李洪健告诉记者,如果坚持锻炼,我们身体的心肺功能在一周左右就会有明显提高,而肌肉和骨骼承受能

力却需要1-2个月左右的时间来提升,因此不可急于增加公里数。

刚开始跑步时,出现肌肉酸痛是正常现象,是体内乳酸代谢跟不上产生的速度所致,“我们的身体有个乳酸阈值,如果要提升超越的话,韧带、肌肉和骨骼的承受力都需要有很大提升。”李洪健介绍说,为了提高乳酸阈值,可以尝试间歇冲刺跑步法,即全力冲刺和几秒钟的间歇轮换进行,比如每次5×100米,随着身体的适应,冲刺路程可从100米逐步延长。

“就我个人经验来说,路跑比标准跑道更容易坚持下来。除了跑道太枯燥以外,跑

圈时其中一条腿在每次拐弯时都受力不均匀,也更容易感到疲劳。”

### 跑鞋无需动辄上千元

跑步前后的拉伸都很重要,跑前舒缓拉伸应控制在5—10分钟以上,大距离跑后的拉伸要时间更长一些。“我们膝盖的半月板没有自我修复能力,一旦严重损伤,只能手术解决。”

在跑步时,李洪健建议可以这样确定最佳步幅:身体前倾,当临近跌倒时脚下意识中迈出去的步幅大小,就是平时跑步的最佳步幅,或小于这一步幅。“腿抬起后,可以随着重力作用自然下落,不要猛力蹬地,或刻意下压双腿,推动你身体前进的动力是身体的重力和惯性。”李洪健介绍道。

对于跑步装备来说,李洪健认为速干运动衣是必不可缺的,除此以外,还要有双合适的跑鞋。“现在不少人为了跑步买运动跑鞋,动辄千元以上,成本很高。”李洪健表示,“当你跑到足够的里程时,你就会发现鞋子只要能起到减震和保护膝盖作用就好,一般舒适不磨脚就够用。”而李洪健脚上的一双几百元的运动跑鞋已经伴随他跑过了七次马拉松比赛。

对于跑步,尤其是初学者,李洪健再三提醒道:“一定要循序渐进,不论是平时锻炼还是比赛,如果身体出现明显不适,一定要停下来。”

### 跑课堂

## 跑步后腿疼咋办?

本报记者 陈晓丽

不少刚开始跑步锻炼的跑友们可能会面临“跑步后腿疼”的问题,不同的人出现疼痛的位置也不一样,有的大腿酸痛,有的小腿前侧痛,有的足弓疼痛,还有的膝盖疼痛等。齐鲁晚报悦跑团记者采访了济南市中心医院骨科主治医师丁远景和原国家田径队队医、山东省田径运动管理中心竞赛队医务主管单云龙,专家表示,“疼痛是我们身体的自我保护机制,出现疼痛后一定要正确应对处理。”

专家介绍,运动医学上将运动引起的大腿肌肉酸痛分为两种:一种是运动后疼痛立即出现,但其消失得也快,这种叫做急性肌肉酸痛。

另一种是在运动后几小时或一夜之后才出现,并伴有疲倦乏力,甚至会出现肌肉痉挛、僵硬等症状。这种肌肉疼痛消失得比较缓慢,常常三四天才能完全恢复,这种症状则称为延迟性肌肉酸痛或运动后疲劳。我们常说的肌肉酸痛主要是指后一种,即延迟性肌肉酸痛。肌肉酸痛是一种正常的生理表现,局部热敷、运动前后的充分拉伸、拍打按摩都能有效减轻这种酸痛。

如果跑步时感觉到小腿前侧疼痛,很可能是出现了胫腓骨疲劳性骨膜炎,明显症状就是平时走路时疼痛,但是跑步时疼痛却不明显,甚至可以持续跑,同时当脚尖用力做出后蹬动作时小腿就会疼痛。造成这种不适的原因可能有多方面,例如跑步运动量加大太快、场地过硬、跑步姿势不正确、鞋子不合适等都可能导致这种疾病。这时应注意多休息,减少运动量,休息时抬高下肢,大多数人可以缓解。

足底筋膜炎则是导致很多人足弓疼痛的一大原因,开始时病情可能不会太严重,随着运动时间延长会越来越疼,休息、冰敷等办法可以缓解一时,但是容易复发。专家认为,这种情况是由于足底肌肉和肌腱过于孱弱引起的,可以通过拉伸训练来缓解:前脚掌站在台阶边缘,脚跟悬空,下沉脚跟再归位,如此反复;站立,足底平踏地面,脚趾下压,使足底弓起,如此反复。

在跑步后腿疼的种种情况中,最为复杂的就是膝盖疼痛,其中常见的几种类型包括髌腱末端病、鹅足腱炎引起的膝盖内侧疼痛、膝盖外侧疼痛综合征、半月板损伤等。对于髌腱末端病,可以通过按摩和运动前拉伸股四头肌来有效缓解,鹅足腱炎则可以通过按摩缝匠肌、股薄肌、半腱肌三条肌肉得到缓解,膝盖外侧疼痛综合征则需要拉伸放松髂胫束和股四头肌来缓解症状。对于以上肌肉所在位置,大家可以通过人体分布图来了解。

除了以上几种慢性运动损伤(一般是钝痛),在面对跑步造成的急性骨骼和肌肉运动损伤(锐利的疼痛)时,例如肌肉拉伤、关节扭伤等,我们可以用到“大米原则(RICE)”主要内容包括:R代表Rest(休息),要求停止受伤部位的运动,多休息;I代表Ice(冰敷),冰敷袋置于受伤部位,受伤后48小时内,每隔2-3小时冰敷20-30分钟;C代表Compression(压迫),可用弹性绷带包扎受伤部位,如足、踝、膝、大腿等部位,来减少内部出血;E代表Elevation(抬高),抬高伤部高于于心脏部位,减少血液循环至伤部,避免肿胀。

庞博身份证挂失:  
身份证号37010319820905454X