

進階式跑步，安全又提速

編者的話：跑者對跑步的期待和訴求主要有兩點：一是健康無傷，二是有所提升。前者是運動的基礎和根本，後者是自我價值的實現，兩者相輔相成。那麼，跑者如何在健康無傷和耐力提升中做到完美統一？推薦大家遵循跑步的金字塔原則——先做好塔基，再往上攀登。

準則1 靈活穩定是根基

許多跑者的關節靈活性和穩定性以及核心控制不夠好，跑步技術也不太合理，只因跑得多所以耐力較好。但由於他們的身體能力和跑步技術無法為耐力的提升提供堅實的塔基，運動時容易損傷。因此，從構建跑者合理的身體能力金字塔角度看，跑者首先應加強自身基本運動能力，即發展基本的身體關節靈活性、穩定性以及核心控制能力(健康指數)，然後再加強跑步技術(技術指數)(圖①)。在擁有了厚實的身體運動能力和技術基礎後，再去發展耐力，不僅能更有效地提高耐力，還可有效預防傷痛。

良好的靈活性可讓運動全幅度自由且協調，平時要注意肌肉拉伸和筋膜放鬆。比如，用泡沫軸按摩運動後的肌肉痛點，並適度伸展，採用提踵、弓步蹲等拉伸動作對後側和前側肌群進行筋膜放鬆。而與靈活性相對應的是穩定性，這是通過力量訓練實現的，若肌肉力量不足就會表現為動作鬆散、變形、不穩定，因此適當進行力量訓練可幫助提高跑步表現。

有了一定基礎能力，就可以訓練良好的跑步技術了，也就是跑姿。一些跑者跑姿有比較明顯的問題，比如膝蓋內扣、着地過重、腳踝過度外翻。這些問題從本質上說，是身體基本功能出了問題。比如，膝蓋內扣可能與臀中肌力量不足有關，着地過重與缺乏緩衝訓練有關，腳踝過度外翻則跟維持足弓的肌肉退化有關。所以，祇有提高身體基本功能，加強正確動作模式訓練才能從根本上糾正跑姿。

準則2 中低速跑占比大

耐力訓練的強度也應保持“金字塔”形式，一般最高強度的無氧訓練比例應控制在年訓練總量的5%~10%，混氧訓練(有氧+無氧混合)最好不超過10%，其餘80%應是有氧、無氧的中低強度訓練。

因此，跑者平時訓練應以中低速訓練為主體，也就是輕鬆跑占比要大，同時再配合一定的快速訓練，比如間歇跑、衝刺跑等。大眾跑者如果跑速偏快，會導致訓練偏向於發展無氧能力或混氧能力，想提升運動表現很困難，因此跑者一定要改變總想跑快的想法。

簡單說，跑者首先需要積累跑量，初級跑者跑量上去了，耐力提升就很明顯。而隨著跑步水平的提升，純粹靠量的積累提升耐力，就不是最有效的了，此時需要安排多元化訓練，將不同配速訓練進行組合(圖②)。比如，每周以輕鬆跑為主體，中間穿插一些速度更快的乳酸跑、間歇跑等多元化的訓練方式。

對於高級跑者來說，如果以馬拉鬆作為主要目標，就需按照周期訓練安排跑步，即在備賽初期往往運動量比較大，但強度較低，到備賽後

期，則減少運動量，突出運動強度，這樣就能不斷提高能力，讓最佳狀態出現在比賽的時候。

準則3 力量訓練防傷痛

力量訓練對於吸收地面衝擊力、預防跑步傷痛具有重要意義。大多數跑者應首先加強基礎力量訓練，可以通過下蹲、弓箭步、單腿硬拉、平板支撐、俯臥撐等練習增強基礎力量。

在此基礎上，成熟跑者可以通過跑步專項力量訓練提升運動表現，比如通過弓步提拉、臀橋提膝擺腿等進行訓練(圖③)。

弓步提拉：雙腿前後弓箭步，重心落在兩腿中間；軀幹挺直，一祇腳的腳後跟快速向臀部正下方拉起；落地點在身體重心正下方，落地動作輕盈；快速提拉，配合兩臂協調擺動。每側15~20次/組，完成2~3組。

臀橋提膝擺腿：仰臥在瑜伽墊上，左腿伸直離地，右腿屈膝踩實，發力將臀部抬起至右側大腿與身體平行，臀部抬起時上背部支撐地面，然後上下擺動左腿。注意均勻呼吸，感覺臀部和後腿後側有明顯收縮感。

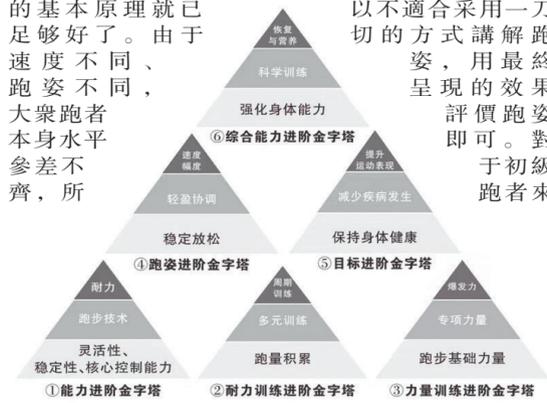
對於高級跑者則需重視專項爆發力訓練，才能更好適應快速奔跑所需要的肌肉快速收縮能力，但并非每個跑者都需要進行跑步專項爆發力訓練。常見的跑步專項爆發力訓練有高抬腿跳、後踢跳、蹲跳、臺階跳等，一組做8~12次，完成2組，每周1~2次。

注意要以盡可能快的速度完成動作，以蹲跳為例，從空中落地，下蹲緩衝至最低處後，要迅速再次跳起，如果有停頓，就達不到訓練效果；在力量訓練前，優先進行爆發力訓練；充分熱身後再訓練。

準則4 跑姿放鬆最重要

跑姿是跑者最關心的話題，但一談到跑姿，我們就容易陷入所謂“最佳跑姿”這個爭執不休的話題。而優秀中長跑運動員的跑姿千差萬別，這讓我們有理由相信，所謂“最佳跑姿”是一種理想或壓根就不存在。

對於大眾跑者來說，祇要跑姿符合生物力學的基本原理就已足夠好了。由於速度不同、跑姿不同，大眾跑者本身水平參差不齊，所以不適宜採用一刀切的方式講解跑姿，用最終呈現的效果評價跑姿即可。對於初級跑者來



說，應當追求穩定而放鬆的動作技術感覺。所謂穩定是指軀幹穩定，即上肢擺臂、下肢擺腿動作同時穩定，每一步動作變化差異小，不出現大腿內收內旋、膝蓋內扣、足踝過度外翻、橫向擺臂、含胸駝背的情況。穩定的動作也應是放鬆的，任何刻意而為的動作都不可能放鬆。

在穩定放鬆的基礎上，跑姿要追求更加輕盈和協調(圖④)，即全身肌肉在適當的空間和時間協調地交替收縮舒張，這就需要：1.注意跑步節奏，即啟動時慢節奏，過程中不要忽慢忽快；2.關節不要僵硬鎖死，平時注重加強腿部力量和緩衝練習，比如原地縱跳、弓步跳等。這些訓練都要輕柔落地，不要連續快速做，穩穩落地後，停留1秒左右再做下一個練習，每個動作8~10個一組，做2組。相反，沉重的着地則使地面衝擊力增大，增加運動損傷風險。

如果想成為精英跑者，在跑步技術上就更追求動作速度和幅度。精英跑者的步頻與大眾跑者差別不大，跑得快主要得益於其動作幅度大，比如送髖、提拉折疊等高級動作技術。

準則5 重視恢復提成績

絕大多數跑者剛開始跑步的目標都是減肥、減壓、保持健康等，為健康而跑是大家的初心。隨著耐力提升，部分人會有進一步提升運動表現的需求，比如有些人希望完成馬拉鬆比賽(圖⑤)。但任何時候都不要忘了初心，不要過度追求成績和耐力進步，導致運動過量而損害健康。

為提升綜合能力，跑者應遵循強化身體能力、科學訓練、重視恢復與營養三個原則(圖⑥)。強化身體能力位於塔基，也就是前文所說的身體靈活性和穩定性、跑步技術等，它們為跑步打下堅實基礎，在此基礎上，才是科學訓練。

值得提醒的是，很多跑者在練習方面很能吃苦，但在恢復和營養方面不夠重視，其實越是高水平訓練越要重視恢復。比如，在跑步快結束時，逐漸降低跑速，運動後注意拉伸；選擇復合碳水類食物(如全谷物)和適量蛋白質，給肌肉提供養料，保證每天7~8小時睡眠等。

如果運動後恢復時間不足，身體將處於上一次運動的疲勞階段，若直接開始新一輪運動，往往導致身體疲勞感不斷累積，造成過度訓練。建議以適度疲勞為宜，因為感覺疲勞後休息得當，運動能力才可能超越原有水平，即“超量恢復”，跑得更快更輕鬆。“超量恢復”要求運動要有連續性，建議採用隔天運動法則，每周3~4次為宜，同時要達到一定強度，否則無法對身體構成足夠有效的刺激。

老伴彼此不能嫌嘮叨



一天，李大爺正在廚房燒魚。剛起鍋，老伴兒就過來在旁邊嘮叨不停：“火太大了，趕快把魚翻過來”“你看，魚頭燒焦了”李大爺不勝其擾，一氣之下說：“你來做！”

俗話說，樹老根多，人老話多。上了年紀，老人容易一件事反復說好幾遍，絮叨的話說個不停，家人常感到不耐煩。北京市社會心理工作聯合會副會長郭勇解釋：“老人嘮叨，其實更多地是想表達關心。有時候說完自己就忘記了，因此同一件事常常會說很多遍。”雖然老人嘮叨的原因是多方面的，但總體來說，變得愛嘮叨、記性差實際上是大腦老化的跡象，是不可抗拒的自然規律。而且，老年夫妻間相互嘮叨，無論是對聽者還是說者的身心健康都有一定好處。《美國醫學會雜誌》上曾刊登紐約大學醫學院朗格醫學中心的一項研究成果，成為一位好的傾聽者，對於防止腦部認知能力下降至關重要，無論對於大腦正常老化還是阿爾茨海默病等神經性退化都是如此。

從生理角度看，說話對大腦是種良性刺激，有助保持大腦活力。人類大腦用進廢退，每次說話都需要經過邏輯思考，進行語言的提煉和組織，因此，適當地多說話可刺激大腦細胞，使其保持活躍、興奮，有效推遲大腦衰老進程。此外，說話可使口腔和咽喉部位得到鍛煉，有利於保持耳咽管的通暢，使耳朵內外的壓力保持平

衡，對老人聽力有保健作用；而且說話時會帶動面部肌肉和神經活動，可降低眼部疾病或神經疾病的發生風險。

在心理健康方面，嘮叨其實代表着老人有渴望關心家人、提升自我價值、進行人際溝通的需求。郭勇表示，人老了以後常會感到自我價值的缺失，如果再缺少傾聽者，就非常容易有沮喪、消沉的感覺，長此以往會變得消極抑鬱。而且，每個人都有與別人交流的需求，也渴望得到對方的回應。如果一個人離群索居，沒人說話交流，不僅說話能力會慢慢退化，也會出現孤僻、社交隔離等心理障礙，對身心健康極為不利。

其實，生活就是由樁樁件件的瑣碎小事構成的，郭勇表示，祇要善於理解、换位思考、平和應對，嘮叨也能從家庭“噪音”轉變為“福音”。

糾正抵制心態。對於老伴的嘮叨，要調整自我認知，認識到這是人老的一種表現，理解對方嘮叨的出發點。千萬不要過於抵觸，更不能嫌棄指責。如果一時無法轉變思維，郭勇建議，老伴嘮叨時，就把自己當作一臺錄音機，做一個忠實的聽眾，記錄對方的發言，然後慢慢地體味出對方話裏的關心，至於這些嘮叨是否能影響到夫妻以後的生活，全都由自己決定。

學會回應化解。在傾聽中不用一味地順着對方意識走，也可適時加以引導。比如，老伴絮叨時，半開玩笑地表示已經聽到了，讓對方不要懷疑自己的語言天賦。郭勇表示，嘮叨無妨，祇要聞者善聽，學會巧妙化解，嘮叨反而會給家庭帶來歡樂。

做到和善對待。面對嘮叨的老伴，要心平氣和地聊天談心，增加交流；也可以鼓勵對方鍛煉身體，發展興趣愛好，參加社區公益工作，盡可能充實雙方的晚年生活，豐富精神世界。郭勇表示，一旦自我的價值感、滿足感得到提升，就不會在小事上過於計較。



多泡澡 控血糖

浴缸裏泡澡，能夠放鬆肌肉，舒緩心情，在日本既是一種生活習慣，也是一種文化。

近期，日本國立國際醫療研究中心國府臺醫院內分泌代謝內科糖尿病研究小組在《心臟病學研究》雜誌發表的一項橫斷面研究表明，糖尿病患者經常泡澡可控制糖化血紅蛋白值(血糖檢測指標之一)，同時還有減重和降低血壓的效果。

研究小組以在該院門診就診的1297名66.9歲(男性占55%)2型糖尿病患者為對象，採取問卷調查方式，調查和了解泡澡頻率。研究對象分為3組：每周4次以上、1~3次、不足1次，就泡澡頻率對糖尿病和心血管病的效果分析。

結果發現，泡澡頻率與糖化血紅蛋白、體重指數、舒張壓(低壓)之間存在明顯的反向關係(前者越高，後者越低)，可分別降低7.8%糖化血紅蛋白上升、10.4%體重指數增加、11.8%舒張壓上升的風險。

習慣性泡澡屬於一種溫熱療法，根據以往文獻報道，由於體溫上升和血管擴張，可改善血流和血管內皮功能，增加一氧化氮產生和血液流通，提高胰島素敏感性。因此，泡澡可作為抑制2型糖尿病患者心血管疾病的輔助選項。