

马拉松，畅跑起来！

本报记者 魏 濛

11月5日，令人期待的2023运城盐湖马拉松将激情开跑。来自全国各地的跑者将齐聚运城，在这座古老而充满活力的城市完成一场自我挑战。

跑步，可以促进体格健壮、全面发展体能、增强机体免疫力、使人精力充沛、增进心理健康；跑步，是融入一座城市最好的方式。清晨或傍晚的街头，都可以看到许多人用脚步丈量着这座城市，他们或是舒缓压力，或是锻炼身体。有人将跑步作为一种爱好，有人则追求进阶版的跑步——马拉松。

马拉松是一项极具挑战性的运动，它需要跑者在长时间内保持高强度的运动状态，不仅需要身体的耐力和力量，还需要心理上的坚韧和毅力。在现代社会中，越来越多的人开始参加马拉松比赛，这种运动方式也成为了一种时尚和健康的生活方式。

跑出健康跑出精彩

近几年，在我市跑马拉松的人群越来越大，而马拉松也让跑步这项运动真正变成了一项群众喜爱的运动，即便平常迈不开腿的人，也希望能有机会体会一下马拉松带来的乐趣，体会一下赛道上激情澎湃的感觉。

“每一次奔跑，都像打开了一本城市画册，那些生动的建筑，那些陪伴在身边的人，都是永远值得铭记的画面！”40多岁的张瑞玲在政府部门上班，2020年4月开始跑马拉松，先后参加2次杨凌马拉松、2次西安马拉松。今年看到2023运城盐湖马拉松举办的消息，她第一时间就报了名，收到参赛的消息后十分高兴。“我开始接触长跑，主要是为了锻炼身体，随着跑量的增加和配速的增长，逐渐有了更高的目标，这也使我有参加了马拉松赛的想法。跑步让我学会了与内心对话，让我遇见了更好的自己，生活会继续，跑步也会继续。最重要的一点是，在这个手机不离手的时代，能够有一项如此健康、自己喜欢、感觉挺好的运动，感觉挺好。”满满精气神的张瑞玲说道。

2013年开始跑马拉松的陈栋，是一名体育老师，一直参跑的都是全程马拉松。他说：“马拉松不仅是一项运动，更是一种生活方式，一种积极的态度。无论你是新手还是老手，它都为你提供了无尽的机会，改善身体和精神状态。”除了亲身参与赛事，陈栋还积极通过校园体育等方式传递马拉松的精神。在谈到参加马拉松运动的收获时，陈栋表示，参加马拉松运动让他更加重视身体健康。通过积极锻炼，他拥有了更加充沛的体能。同时，马拉松运动还塑造了他顽强拼搏的意志品质，吃苦耐劳、坚持到底的毅力和爱心善良乐观的性格。所有的收获都汇聚成马拉松精神，让他在工作生活中永不停歇，追求卓越。

用脚步丈量世界，用热爱成就人生。2018年开始跑马拉松的杨辉始终坚持一点：跑步是一件快乐的事情，也是一项非常健康的运动。本次运城盐湖马拉松，杨辉参加的是半程马拉松。“在自己的家乡参加马拉松感到很开心，相比一个人跑，参加马拉松的感觉是不同的，氛围感特别好。”杨辉说道。

“参跑马拉松使我深切地体会到永不放弃才有收获。”20多岁的杨梁浩是一名销售，2021年开始跑马拉松，参加过4次全程马拉松。她说，喜欢运动给予的满足感，虽然累，但以一种疲劳对抗另一种疲劳也是一种享受。利用玩游戏的时间、发呆的时间，选择



至少一种运动来增强自己的体质，有利于更好地工作和学习。

“跑一场马拉松，爱上一座城。”这是不少跑友津津乐道的一句话，也是一场马拉松主办城市最希望收获的效果。

盐湖区长跑协会会长王丽萍说，马拉松运动来到中国已40多年，党的十八大后更是步入了发展的快车道。马拉松运动参与面广，影响力大，产业链长，在竞技体育方面，在推动全民健身与全民健康深度融合方面，发挥着越来越重要的作用。

“马拉松相比篮球、足球等赛事，更容易打上城市的标签和烙印。一场球赛，大家记住的是比分、是球员，但一场马拉松，它从一开始就和举办地有机地结合在一起。42.195公里，可以比较充分地展示城市风貌和人文历史。”王丽萍说，马拉松比赛已不仅仅是一项比赛，更像是一个城市“嘉年华”。

遵循科学谨防意外

马拉松是一项挑战生理和心理极限的运动，不仅需要坚韧不拔的精神，更需要遵循科学，做好充分的准备，才能尽量避免高强度运动给身体带来损伤，使参跑者在享受运动带来的健康和快乐的同时，也能保障身体的安全。

“马拉松比赛因不受时间、地点、器材的限制，成为全民健身运动的最好载体。它可以促进体格健壮、全面发展体能、增强机体免疫力、使人精力充沛、增进心理健康，是一项激发人的潜能的运动项目。”市中心医院预防保健科主任卫枝说，马拉松运动同时又是一项挑战人体生命极限的运动，运动意外情况难以完全避免，掌握科学的方法很关键、很重要。

卫枝说，跑马拉松能从预防和控制高血压、增强和改善心肺功能、增加骨密度、减少多余脂肪、改善心理状态等方面，提高锻炼者的健康水平。同时，巨大、长时间运动产生的有氧消耗，对人体的心、肺、脑、肝、肾等重要脏器都是一种考验，参跑者需要遵循、了解科学的方法。

赛前进行必要的体检。体检要在比赛前一周内进行，目的是确定能否参加比赛。许多人因为有点侥幸心理或怕麻烦而不进行必要的体检，这是不正确的做法。马拉松组委会要求参



赛运动员进行必要的体检，目的就是使运动员能够及时发现身体存在的隐患，特别是心脑血管病，以防止发生严重后果。体检项目主要包括：血压、心率、心肺肝肾功能等。如发现有以下情况就不宜参加比赛：各类型心脏病；高血压、冠心病、频发心悸不齐及其他心脑血管疾病；有慢性病史现活动期、有慢性病史现稳定期但继续参加专项运动时间不满三个月以上者；赛前一周内患感冒发烧、胸闷憋气、心悸症状连续三天以上者；患有严重失眠、胃肠道疾病者；赛前72小时内有外伤史者；肝肾功能不全者；有精神、神经疾病史者。

赛前这些事项要注意。赛前24小时内不能饮酒、食辛辣刺激食物、暴饮暴食；赛前三天，保证良好睡眠；赛前1小时—2小时进食，进食量占常量的二分之一，即半饱状态，以易消化食物、甜食为主；赛前半小时—1小时，适当饮水，以补充在比赛中出汗丢失的水分；赛前30分钟以内，做准各活动，以伸展运动为主，达到身体微热、心跳稍快为止。

赛中意外情况的处理。运动员“极点”现象指在比赛过程中运动员出现胸闷、气喘、动作协调性差、脉搏加快、血压升高、呼吸困难、肌肉酸痛、速度减慢等现象，这就是通常所说的“极点”。当运动员出现“极点”现象时，有系统训练的运动员通过适当降低跑速、多做几次深呼吸后，就能恢复正常，继续参加比赛。而未经过系统训练的运动员或经过上述处理无法恢复正常

的运动员应退出比赛，到就近的医疗站(点)接受治疗；比赛中如出现眼前阵发性发黑，严重憋气，有窒息感，周身出冷汗呈虚脱状态，应立即停止比赛，到就近的医疗站(点)接受治疗或向志愿者求救；如果出现腹痛、小腿肚抽筋情况，经过自己简单处理无效者，应退出比赛，到就近的医疗站(点)接受治疗或向志愿者求救；肌肉拉伤、踝关节扭伤运动员应退出比赛，到就近的医疗站(点)接受治疗或向志愿者求救。

赛后如何“满血复活”

2023运城盐湖马拉松即将开锣，为广大长跑爱好者提供了一试身手的舞台。此次马拉松共有3个项目，分别是42.195km的全程马拉松、21.0975km的半程马拉松和5km的迷你马拉松。“无论参加哪个项目，赛后恢复都来得不得半点马虎。”王丽萍从专业的角度为跑者在马拉松赛后如何能更快地“满血复活”，给出了具体建议。

王丽萍介绍，马拉松是一项高强度的长跑比赛，每位参赛者的肌肉、韧带、骨骼、心肺功能甚至身体的每一部分都将面临生理方面的严峻挑战。如果在赛后不进行恢复和调整，就会导致恢复不足，疲劳期延长，竞技状态和训练质量下降，甚至可能引起更严重的身体损伤，所以赛后恢复是非常有必要的。

及时补充充足的营养物质。比赛结束后15分钟左右，当身体从剧烈运动中缓解后，应立即补充适量的碳水化合物、电解质和蛋白质，因为运动时碳水化合物大量消耗，电解质也随着汗液流失，而蛋白质可以及时修复受损的肌肉，运动饮料、水果、牛奶等都是不错的选择。

按摩拉伸。用冰水浸泡双脚，按摩放松。按摩和拉伸可以促进血液循环，降低肌肉张力，改变神经兴奋性，而冰水刺激也可以加速血液循环，进一步缓解肌肉酸痛。赛后慢慢走10分钟—15分钟，循序渐进。建议自己做低强度的静态拉伸，如侧腿按压、弓步、靠墙站立、膝盖拉伸等，然后移至组委会准备的专业拉伸按摩区。

充足睡眠。睡眠是最好的休息，这时身体会产生相关物质来自我修复。如果有足够的时间，可以在比赛结束后回去睡一两个小时。当夜晚来临，可以摆脱烦琐的工作，远离噪音，为自己准备8小时以上的睡眠作为最好的奖励。

低强度运动。建议在赛后第二天开始安排一些低强度的运动，比如人们经常提到的排酸跑(这里的酸不是指乳酸，而是延迟性肌肉酸痛)、游泳、骑自行车等作为交叉训练。

伤口护理。跑完马拉松后，可能会出现磨擦、瘀伤等情况，需要及时对伤口进行护理，避免感染。

马拉松不仅是一项体育运动，更是一种生活方式。马拉松挑战了人类身体极限，提高了身体素质，同时也培养了坚韧不拔的意志和积极的生活态度。参与马拉松的人们享受着跑步所带来的健康和快乐，也感受着挑战极限的成就感。因此，让我们一起跑向健康，改变自己的生活！



做好预防 流感叠加感染

及时接种流感疫苗 接种流感疫苗是预防流感最有效的措施之一，可以显著减少感染的风险以及改善感染后的症状，从而降低接种者感染流感病毒和发生严重并发症的风险。每年的疫苗都会根据流行病学数据中的病毒株变化而更新。为保证接种人群得到最大限度的保护，建议无论前一季节是否接种，在当年流感季节来临前仍需接种流感疫苗。

保持良好卫生习惯 保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，主要的措施包括：用肥皂和温水洗手，尤其是在接触口鼻和眼睛后。尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。定期清洁和消毒常用物品和表面。保持环境清洁和通风。

保持健康生活方式 保持健康的生活方式有助于增强免疫系统，提高抵抗力。包括：均衡饮食，摄入足够的维生素和矿物质。适量的体育锻炼有助于提高免疫力。充足的睡眠对于免疫系统的正常功能至关重要。

提前准备相关药物 药物预防不能代替疫苗接种，只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。可使用奥司他韦、扎那米韦等药物，建议在发生流感病毒暴露后48小时内及时应用。

李鑫

小贴士

调味料 吃不对反伤身

蚝油需要冷藏保存 蚝油瓶子上一般都会写着“建议放入冰箱冷藏”，然而现实中很多人都忽略了这一点。因为蚝油里含18种以上氨基酸，以及多种矿物质微量元素、有机酸等物质。一旦开盖后长时间放在室温下，很容易发生氧化分解，不仅给环境中的微生物提供优良的繁衍条件，还可能产生多种毒素，其中就有一级致癌物黄曲霉毒素。

如果蚝油由最初的黏稠状态变稀，很容易倒出来，说明这个蚝油已经变质了。因此开盖后的蚝油一定要放在冰箱中低温保存，并尽快食用。

盐每天限制在5克内 2020年中国居民营养与健康状况监测结果显示，我国每人每天食盐的平均摄入量为9.3克。而《健康中国行动(2019—2030年)》提出每日钠盐的摄入量应该限制在5克以内。这意味着我国每日人均摄入量是推荐量的1.86倍。由于盐的渗透压高，过量摄入会导致胃黏膜损伤，严重甚至会引起胃炎、胃溃疡，这些都会增加胃癌的发病风险。

此外，高盐及盐渍食物中常含有大量的硝酸盐和亚硝酸盐，它们在胃内适宜条件下，能够与食物中的胺结合成亚硝胺类化合物，会增加胃癌和肠癌的发病风险。

精制糖每天别超25克 精制糖是指经过一系列化学加工后的纯度极高的食用糖，包括白糖、葡萄糖、果葡糖浆等。长期摄入大量精制糖，会影响身体内分泌水平，引起胰岛素抵抗和肥胖，造成结直肠癌、胃癌等癌症的患病风险增加。

建议平时要减少精制糖的摄入，每人每天糖的摄入量一定要控制在50克以内，最好不要超过25克。

别用炸过的油再炒菜 有时炸过食物的油看着没有什么异样，很多人会拿这些油，再炒其他菜。殊不知，油经过高温加热，会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物，当继续使用这种油高温烹调时，致癌物质会急剧增加。

另外，食用油很容易变质，打开盖子的食用油放置时间越长，越容易氧化。不少人甚至习惯将食用油直接放在灶台旁边，长期的高温环境更是加速了油脂氧化。最好买小瓶的食用油，而且最好避光密封储藏，不要混合新旧油。

冻姜、烂姜不能吃 生姜中含有的姜黄素不但具有显著的抗肿瘤、抗诱变作用，还能有效改善糖尿病所伴随的代谢紊乱。

但注意冻姜、烂姜不能食用，因为姜腐烂后，会产生一种毒性很强的有机物质黄樟素，能使肝细胞变性、坏死，从而诱发肝癌。

有胃病的人别多吃大蒜和醋 大蒜具有较强的刺激性，胃溃疡患者以及患有头痛、咳嗽、牙疼等疾病时，患者都不宜食用大蒜。阴虚火旺、肺炎、肺脓肿、痔疮的患者都不宜长期食用大蒜。

胃溃疡患者和胃酸过多的患者，食用醋过多也会导致病情加重，胃炎、骨质疏松者也不宜多吃醋。

熊竹娟

健康科普

预防肠道息肉做好五点

多吃新鲜蔬菜水果 新鲜蔬菜水果中含有的膳食纤维和维生素等营养素，对肠道健康十分重要。膳食纤维可以帮助清除肠道内的废物和毒素，维持肠道菌群平衡，从而降低肠道息肉的风险。同时，维生素可以增强免疫系统的功能，增强身体的抵抗力。

减少高脂肪食物的摄入 高脂肪食物是导致肠道息肉的主要原因之一。因此，日常生活中应该减少油炸食品、快餐、糕点的摄入量。可以选择低脂肪的蛋白质食物，如鱼肉、鸡胸肉、豆类等。此外，还应该尽量避免使用动物油和黄油等高脂肪的烹饪油。

避免过多摄入加工肉类 由于加工肉类

和过多摄入红肉都可能导致肠道息肉的发生风险变大，所以，日常生活中应该尽量避免它们的摄入。可以选择健康的食品，如瘦肉、鸡蛋、鸡肉、虾肉等。除此之外，还应该尽量减少红肉的摄入量，适量多吃白肉和豆制品等低胆固醇的食物。

保持充足的饮水量 保持充足的饮水量可以帮助肠道清除有害的垃圾，维持正常的肠道菌群。建议每天至少喝8杯水。

坚持适当的运动 适当运动可以帮助提高身体的代谢水平，增强身体的抵抗力。建议每周至少用150分钟来进行中等强度有氧运动，如快走、游泳、跑步等。

孙明

四类人尽量少吃花生

胃肠道疾病患者 花生含大量蛋白质，消化过多蛋白质会增加肠道负担，消化不良患者要少吃。花生由于含大量抗营养物质，进入肠胃后有滑肠作用，多吃容易导致腹泻。一些胃酸患者用吃生花生的方法缓解胃部不适时，要控制在小半把和量。

肝胆疾病患者 高蛋白和高脂肪食物对胆囊的刺激比较强，促使胆汁大量分泌，帮助消化吸收。肝胆疾病患者食用过多花生，会给肝胆添加负担，甚至加重病情。这类人吃花生时，最好选择蒸煮方式，避免油炸、油炒，

少量多次食用。

皮肤油脂分泌旺盛人群 花生含大量脂肪，摄入过量易促进皮肤毛囊分泌更多油脂。一些加入辣椒、糖类的花生零食也会让皮肤更容易过敏。本身属于油性肌肤的人不宜吃太多花生。

血枯人群 花生具有止血作用，可以增进血凝，血液黏度较高或有血栓的人群要少吃。此外，多味花生、紫薯花生、油炸花生等，经过反复油炸或烘烤，脂肪含量进一步升高，血脂高的人最好忌口。

张宇

别掉进护肤“雷区”

不要过度清洁皮肤 很多女孩子爱干净，一天洗很多次脸，每次都用洗面奶。很多人常有的一个护肤误区是过度清洁，脸上用洗面奶，身上用沐浴液，祛除外界环境的污染物。然而，脏东西被洗掉的同时，皮肤表面最好的保护层、变白的神奇效果，还能减少氢醌和维生素A酸的刺激反应，或者加入一些能够干扰激素检测的成分进去。如果长期使用含有激素的面膜，会让皮肤变薄、出现红血丝、多毛孔、皮肤屏障功能下降，让皮肤变得容易发炎，甚至是激素依赖等症。

不要过度护肤 很多敏感肌和过度护肤有关，如频繁去角质、频繁做医美治疗、涂抹各种化妆品、面膜等。频繁去角质会导致皮肤屏障受损，出现一系列的皮肤问题，如红肿、水疱、灼热感、刺痛感、紧绷感等。还有些人为了“补水保湿”，每天都敷面膜，其实两三天敷一次面膜即可。

新鲜果蔬不能直接敷脸 一些果蔬含有维生素C，但含量甚微，涂抹在脸上并不能吸收多少，加上果蔬中还含有其他成分，不仅会阻碍维生素C的吸收，还非常容易造成过敏。尤其是刺激性果蔬，比如柠檬、草莓等，敏感性皮肤的人不能把它直接贴在皮肤上，否则会对肌肤造成很大刺激，容易出现脸干、发红等症状，严重者会皮肤过敏。

美白护肤品小心荧光剂 荧光增白剂在化妆品中所起到的作用主要是亮肤。这种成分不仅可加在面膜里，也可以放在其他美白霜里面，短时间内使用对面部皮肤没有什么影响，它们沉积在皮肤上会看起来“比以前白了”。但它不像一般的化学成分容易被分

徐婉婷

