

# 跑马拉松成时尚 专家谈如何跑得更健康

株洲日报全媒体记者/刘琼  
通讯员/杜方江

为了挑战自我、强健体魄,不少人开启了“跑马”生活。再过10来天,株洲2024年马拉松比赛也将开跑。哪些人适合“跑马”?如何跑得更健康?

## “跑马”改变了他的身心状态

4月22日上午6时,枫溪大桥附近,48岁的张仟(化名)正在进行跑步前的拉伸训练。按照计划,他将沿着河西湘江风光带、清水塘大桥、石峰公园等线路,跑完21公里的路程。

“跑步很有趣,严寒酷暑都挡不住我奔跑的脚步。”张仟自诩为一名跑步发烧友。殊不知,10年前,他还是一个走路都有点喘的肥胖人士。

此前,他在一家公司当销售经理,应酬颇多,极少运动。久而久之,他的体重蹭蹭地往上涨,血脂也超出正常值不少。在医生的建议下,他决定通过跑步减重。

一开始,他每次只能跑一两公里。为了提升身体的核心力量,他每天在家练习哑铃、俯卧撑等。随着体能和技巧的慢慢提升,他逐渐找到跑步的乐趣,甚至参加了不少城市的马拉松比赛。

“每次马拉松比赛时,我们会跑到名胜古迹,跑到河流湖泊,跑到城市地标,这种一步一景的跑步经历本身就是一种享受。加上沿途加油助威的观众,冲过终点后的满足感,无疑都为这项运动增加了强大的吸引力。”张仟说,“跑马”改变的不仅是他的身体状态,更是对生活的态度。这一次,他也报名参加了株洲马拉松比赛,这场家门口的比赛让他格外期待,“跑一次‘马’,识一座城,相信很多人会爱上株洲这座城。”

## 有心肺系统疾病人群不建议“跑马”

如今,跑马拉松已是一种时尚的运动,各种马拉松赛事也呈井喷态势。去年3月发布的《2023中国田径协会路跑工作报告》显示,去年上半年,全国共备案路跑赛事133场,包括全马赛事61场、半马及其他项目72场。这项运动真的适合所有人吗?

“最好不要有从众心理,毕竟马拉松运动是一项挑战人体生命极限的运动,需要好的身体素质和循序渐进的锻炼。”市中医伤科医院运动医学科主任唐华说。

哪些人不适合跑马拉松?唐华表示,有心肺系统疾病及潜在心脏疾病人群不建议“跑马”。此外,一些在比赛前经常熬夜、情绪不佳,或有感冒发烧、胸闷憋气、心悸等症状的人群,也不适合参赛。

值得注意的是,所有人跑马拉松之前都应该体检,因为有些人即使平时不生病,看上去很健康,但可能有隐匿性的心血管疾病,如冠心病、心肌梗塞等,不少运动性猝死,几乎都是在隐匿的心血管疾病基础上进行剧烈运动诱发的。

## “跑马”要量力而行,因人而异

“跑马拉松是一项专业运动,一定要记住‘量力而行,因人而异’八个字。”唐华建议,赛前要进行循序渐进的跑步练习,保持规律的运动习惯是保证完成马拉松比赛的基础。

一般来说,如果从未进行过长距离跑步练习,即便身体素质再好,也不建议参加马拉松运动。进行一个陌生的运动项目,容易发生运动性横纹肌溶解症,严重者可能并发肾衰竭。

跑步过程中要及时补充电解质。如果出现肌肉抽筋,不要勉强继续跑,可以停下来适当拉伸,然后快走一段再慢慢跑起来。

此外,比赛结束后不要立即停下来,应保持匀速小步慢跑,逐步停止,最好步行10分钟以上,然后进行全身放松活动。不要立刻坐下或者躺下,以免出现“重力性休克”。不要立刻过量补水,一旦水量过多,血液里钾离子会快速流失,容易昏厥。

# 市中心医院“牵手”海军军医大学第三附属医院 组建肝胆专科联盟 提升株洲肝胆胰腺诊疗水平

株洲日报(全媒体记者/刘琼 通讯员/张曦予)4月18日,海军军医大学第三附属医院与市中心医院“肝胆专科联盟”签约揭牌,双方将加强医院肝胆专科间的协作,共同构建肝胆专科联盟体系。

吴孟超院士是我国“肝胆外科之父”。2014年,在吴孟超院士团队的支持下,市中心医院成立株洲市肝胆胰中心,同时与第二军医大学上海东方肝胆外科医院联合成立肝胆胰协作中心。该中心成立后,大批海军军医大学专家学者经常来株坐诊、查房、手术会诊、学术交流,促进该院肝胆胰中心临床、科研、教学等综合实力全面提升。同时,双方

还通过举办各种学术年会、学术沙龙、学术研讨活动、举办各种技能培训等形式,大大促进了株洲市地区肝胆胰临床诊疗水平的整体提高。

此次签约揭牌,双方将以提升肝胆胰专科诊疗水平、优化医疗服务质量为目标,共同构建肝胆胰专科联盟体系,实现优势互补、资源共享、技术互助、共同进步。双方将在患者疑难危重病例会诊、双向转诊、临床病例讨论、学科人才培养、学术交流、检查检验、临床科研合作等方面进行深度合作,逐步实现联盟内业务交流常态化、人才培养规范化、学术交流就地化和科教合作优先化等运行机制。

## 不断扩大“朋友圈”,百姓更有“医靠”

前几天,市中心医院与海军军医大学第三附属医院“牵手”,组建了“肝胆专科联盟”。这并非新鲜事,而是这家医院扩大“朋友圈”的常规操作。

俗话说,“多个朋友多条路”。这些年,我市许多医院都在实行“走出去”战略,向外借力借力,不断扩大自己的“朋友圈”。例如,市妇幼保健院与上海红房子妇产科医院“联姻”,市二医院与湖南省肿瘤医院“联盟”……通过名医坐诊、病区查房、手术治疗等,这些顶尖医院的优质医

疗资源慢慢地向株洲汇聚、下沉。如此一来,百姓在遇到一些疑难杂症时也多了一个选择,很多时候不必再远赴北上广去找“黄牛”挂号,而是在家门口也能看得好病。

我们乐于看见各家医院想方设法广交“朋友”,当然,也希望这种“友谊”是坚固的,是真诚的,是长远的。“牵手”的双方只有真心实意互惠所长,互补所短,才能真正实现优质资源的互通有无。如此一来,基层百姓才会有“医靠”。

# 服务马拉松 780名医疗志愿者将上阵

株洲日报(全媒体记者/刘琼 通讯员/刘源)2024株洲马拉松即将开跑,4月20日,记者从市卫健委获悉,我市已确定市中心医院、省直中医院、市人民医院、市三三一医院、市二医院作为赛事定点救治医院,赛事当天开通医疗急救“绿色通道”。

市卫健委相关负责人介绍,为建立现场医疗救援保障体系,我市引入赛道急救系统,将配置移动AED(紧急除颤仪)63台,保证赛道每公里及重点区域AED覆盖;招募了救护员200名,负责

每台移动AED及重点区域的机动紧急救援;招募了急救跑者100名,每名急救跑者都将按一定速度跟随运动员前进。值得一提的是,我市还招募了医疗志愿者780名,确保第一时间发现伤者并及时向赛事急救现场指挥中心报告等。

该负责人提醒,参赛者在赛前要保持良好的睡眠,补充优质蛋白和碳水化合物以保证足够的能量摄入。比赛时,要保持匀速或先慢后快,避免突然变速导致的碰撞、跌倒等。

## 一问到底

### 献血会引起贫血?当然不会

株洲日报全媒体记者/刘琼  
通讯员/彭碧莹

对于无偿献血,不少人担心会影响身体健康,甚至有人误以为献血会上瘾。事实到底如何?市中心血站为您解答。

#### 1. 献血会引起贫血?

市中心血站:献血不会造成健康人贫血。一个体重为50公斤的正常人身体内大约有4000毫升左右的血液,献血时抽取的300毫升至400毫升血液只占人体血液的极少部分,暂时少量减少,不影响人体血液的正常循环,献出的少量血液很快就会恢复。按规定定期献血绝对不会引起贫血,相反,适量献血还能促进血液的再生。

#### 2. 献血会上瘾?

市中心血站:不会。爱心人士多

年坚持献血,并不是因为“上瘾”。而是献血者经过自己的亲身献血经历,消除了对献血的恐惧,也更加深刻认识到了无偿献血的意义,挽救他人生命的同时又不影响自己,在爱心的推动下就成了固定献血者。

#### 3. 献血会降低免疫力?

市中心血站:不会。人体的免疫系统主要包括三部分:由皮肤和黏膜组成的屏障、由吞噬细胞等组成的先天防御系统以及由B细胞、T细胞组成的获得性免疫系统。

吞噬细胞、B细胞、T细胞都属于白细胞。白细胞有一定的寿命,到了一定的时间,人体就会把老的白细胞破坏掉;与此同时,骨髓等造血组织,每时每刻都在产生新的白细胞。所以,献血不会影响免疫力。



## 天桥起重员工献血 为生命“加油”

春意浓浓,爱心满满。4月19日,株洲天桥起重股份有限公司组织无偿献血活动,数十名员工将袖献血,为生命“加油”。市中心血站相关负责人介绍,我市每天至少需要150人次献血才

能基本满足临床用血需求,希望更多的爱心人士和企业都能为无偿献血事业贡献“一臂之力”。

株洲日报全媒体记者/刘琼  
通讯员/彭碧莹 摄影报道

## 教育·星少年

责任编辑:付文婧 美术编辑:言岚

### 我的乐园——图书馆

荷塘区外国语学校2005班 丁梓轩 证号:24011020034

有些人的乐园是充满欢声笑语的游乐场,有些人的乐园是散发着诱人香气的餐厅,还有些人的乐园是风景如画的乡村,然而,我心中的乐园则是那蕴藏着无穷奥秘的图书馆。

为何我会将图书馆视为乐园呢?因为它带给我一种独特的氛围。每当我走进图书馆,一排排整齐的书架就映入我的眼帘,它们宛如忠诚的士兵,静静地守护着知识的宝库。书架上琳琅满目的书籍,既有历史的厚重,也有生物的奇妙,有科学的深奥,还有文学的瑰丽。阳光从窗外斜洒进来,落在这一本本书上,仿佛为它们披上了一层金色的光环。书架后方,摆放着一排电脑,每当我有疑惑时,它们便成了我探索知识的得力助手。这里总是那么安静,只有偶尔传来的翻书声和轻声细语的交流。

整个图书馆都弥漫着一种独特的书香,这种香气让人陶醉。记得有一次,周日我沉浸在书海中,弟弟突然跑过来想要我

陪他玩。然而,我并未被他的打扰所影响,反而更加珍惜这片属于书的宁静天地。那一刻,我仿佛与世隔绝,只与书为伴,享受着知识的洗礼。

我深爱着图书馆,爱着它那份独特的氛围。这里没有喧嚣的吵闹声,只有书页的翻动声和偶尔的低语。这就是我心中的乐园,一个充满智慧与奥秘的乐园。在这里,我可以尽情地遨游在知识的海洋中,感受书籍带来的无尽乐趣。

### 爱之风

九方小学四(3)班 蔡青城  
证号:24031170117 指导老师:王珊

妈妈是春风。自然界的春风是每年如期而至的,然而妈妈脸上的春风却难得一见,更显得珍贵。

这天,在舞蹈课上,妈妈正在耐心地为同学们讲解技巧动作。同学们听得聚精会神,每一个动作都尽量做到位。看到这一幕,妈妈脸上瞬间绽放出如春天般温暖的笑容:“今天大家的表现都很棒,所以我决定请大家吃冰淇淋!”话音刚落,全班同学都兴奋地欢呼雀跃。

爸爸是寒风。有人说,“冬天已经来了,春天还会远吗?”这句话用反问的方式表达了对春天的期待。然而,在我家,这句话用在爸爸身上,却更像是一个疑问句,因为家里的“冬天”似乎总是特别漫长。

今天,在吃早饭的

天元小学2106班 韩明莹 证号:24040250065 指导教师:宋霄

今天是星期六,尽管是休息日,但妈妈仍要坚守岗位去上班。我心想,为何不在妈妈下班之前给她一个惊喜,亲手为她包馄饨吃呢?于是,我和爸爸一同前往市场,选购了新鲜的肉和翠绿的葱。

回家后,我们细心地将这些食材切得极细,放入碗中轻轻搅拌,不一会儿,鲜美的馅料便准备好了。

接下来,爸爸开始和面。他熟练地将面团擀成一张圆圆的大饼,然后切成一条条的面皮。看着那些面皮逐渐从条状变成一个个梯形,我仿佛在看一场精彩的魔

术表演。随后,我和爸爸开始动手包馄饨。我小心翼翼地拿起一张馄饨皮,宽边朝上,窄边朝下,平整地放在桌面上。接着,我用勺子舀取适量的馅料,轻轻地放在皮上。然后,我将窄边向宽边折叠,重叠后,用食指和拇指巧妙地将两个角叠在一起。就这样,一只精美的馄饨便完成了。

我们一只接一只地包着馄饨,不一会儿,桌子上便排满了整齐划一的馄饨,它们就像我们上体育课排队一样,井然有序。随后,我们开始煮馄饨。当那熟悉的香味扑鼻而来时,我的口水不禁直流。爸爸劝我先吃,但我坚持要等到妈妈回来,我们全家一起分享这顿晚餐。

不一会儿,妈妈回来了。我们为妈妈盛上一大碗热腾腾的馄饨,以此慰劳她一天的辛苦。妈妈品尝了一口后,赞不绝口地说:“真是美味极了!宝贝,你真是个能干的小帮手!”听到妈妈的夸奖,我心里乐开了花,感到无比高兴和自豪。

时候,爸爸走进了厨房抽烟。进去之前,他嘱咐我:“我出来时,你要把早饭吃完。”五分钟后,爸爸从厨房出来,却发现我的早饭几乎没动,他顿时眉头紧锁,大声说道:“蔡青城,你怎么还没吃完早饭?”

唉,在这突如其来的“寒风”中,我只能缩了缩脖子,感到有些瑟瑟发抖。

无论是妈妈的春风还是爸爸的寒风,其实都蕴含着对我深深的关爱。在这个温馨的家庭里,我倍感幸福,也在快乐中成长。同时,我也要好好学习,努力回报父母的养育之恩。

我精心培育了一株草莓苗,我每天都会细心地给它浇水,呵护它的成长。

草莓苗的枝条纤细而修长,枝头点缀着几片宽大的绿叶,宛如翡翠般熠熠生辉。我常常幻想,若能变成小,藏身于那片叶之下,感受那清凉与舒适,该是多么惬意的事情啊!

在绿叶的映衬下,几朵小花悄然绽放,花瓣洁白如雪,中央点缀着金黄色的花蕊,宛如一幅精致的画卷。每当微风吹过,那些花儿便随风摇曳,远远望去,仿佛一群蝴蝶在翩翩起舞,美得令

### 包饺子



### 珍爱地球 保护自然

涠口区育红小学277班 刘紫涵 证号:24061350034



### 垃圾分类

泰山学校2308班 马鹤轩 证号:24040260031



### 我的动物朋友

立人学校四(2)班 李沁妍  
证号:24020640037 指导老师:谭艺欣

爷爷奶奶家有一群毛茸茸的小鸭子,它们从远处看就像几个活泼的小球,在地上滚来滚去,无比可爱!

小鸭子们拥有一双黑豆般晶亮的眼睛和一张扁扁的小嘴,身上覆盖着柔软的绒毛,还隐藏着小巧的翅膀。我最喜欢它们那扁扁的小嘴,尤其是吃东西时,“吧唧、吧唧”地咀嚼,模样十分逗趣!

小鸭子们酷爱戏水,天生就是游泳的佼佼者。别看它们身材娇小,游起泳来速度却快得惊人!只听“哗啦、哗啦”几声,它们已经在小池塘里游了好几个来回。它们还会敏捷地将头钻入水中,用嘴捕捉起小鱼和小虾,然后迅速吞进肚里,享受美味佳肴。

我常常带着这群小鸭子去

散步。它们兴奋地“嘎嘎、嘎嘎”叫个不停,仿佛在说:“又可以出去探险了,真是好开心呀!”它们摇摇摆摆地跟在我身后,有时像个悠闲的老人,步履从容;有时又像个充满好奇的宝宝,东张西望……正是这憨态可掬的模样,每次都吸引了一群小朋友围观和跟随。一时间,我的小鸭子们仿佛成了众人瞩目的明星。

今年暑假,我一定要再回老家看望它们,这群活泼可爱的小家伙总是让我感到无比欢乐!