

快跑和爬坡哪个更伤腿？



运动已成为一种时尚,但有时“爱运动”不等于“会运动”,运动方式不当、姿势不对、负荷过大等,都可能对身体造成损伤。美国范德比尔特大学和加拿大卡尔加里大学近日联合研究发现,与爬坡运动相比,快速跑步可能会面临更大的运动损伤风险。

研究共纳入17名参与者,他们都不是运动新手,试验开始前的半年内未受过伤。为了对比跑步和爬坡运动对身体的影响,参与者要在跑步机上以3种不同速度和5种不同坡度完成几次跑步和爬坡。研究人员同步测量了他们的脚部撞击跑步机的力量,并使用运动捕捉技术记录了其腿部动作,还结合参与者胫骨(小腿内侧的一对长骨)的CT扫描数据,以确定胫骨何时最紧张,以及发生应力性骨折的风险最大。综合分析发现,跑步速度对胫骨损伤风险的影响最大,而爬坡时倾斜度的变化不会对胫骨损伤风险造成太大影响。

西安体育学院运动医学教研室教授苟波表示:“新研究只分析了这两项运动对胫骨的伤害,其实跑步和爬坡运动(生活中以上楼为主)对膝关节的负荷都比较大,一般来说,走路时膝关节承受的压力

是自身体重的1.6倍,慢跑为2~3倍,快跑为5~7倍,上楼为3倍,下楼为5~7倍。快跑和爬楼对身体造成的影响大小与运动负荷方式、姿势、负荷刺激的部位、大小有关。”跑步时强调要有良好的落地缓冲动作,主要是对膝关节影响较大。上楼由于速度慢,负荷作用时间相对长,对膝关节的刺激主要在髌股关节软骨;下楼由于速度快,股四头肌又是离心运动,对膝关节的冲击较大,对膝关节稳定性有一定挑战,如果跑着下楼,则是对髌股关节和半月板的“双重暴击”。此外,在消耗同样能量的前提下,由于跑步速度快、冲击力大、频数高、总步数多,但对膝关节单次刺激的时间相对较短。跑步受跑姿影响较大(前足跑对膝关节相对最友好,足跟落地的跑姿膝关节受力更大一些)。爬楼相对速度慢,能耗高,屈伸膝的作用时间长,但频率低、总步数少。

“总之,运动负荷超过机体承受能力时都可能会致伤。不过,大家也不要因为运动可能出现机体损伤而因噎废食。研究发现,竞技跑者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动的人为10.2%,健身跑步者仅为3.5%。由此可见,适量运动有益关节健康,久坐不动和过度运动反而更容易引发关节问题。”苟波强调,只要动作正确、适量运动,就可以做到无伤锻炼。需要注意以下几点:

1. 做好准备工作。运动前充分热身,通过准备运动让身体先热起来,通过伸展运动使全身肌肉和关节活动开,可以减少损伤发生。

2. 姿势要正确。跑步时建议落地动作轻盈,避免下肢“硬着陆”(可采取前脚掌先落地的跑姿)。步幅不宜过大,让落脚点始终保持在身体重心之下,落地时膝关节处于微屈姿势(勿过直、前伸过多,以免造成“刹车效应”)。上楼梯时,建议背部挺直,微屈髋,重心不要过早前移,膝关节屈曲角度适当减小。将整个脚平放在台阶上,不要用脚趾攀爬,否则会加重膝盖和小腿肌肉负担。下坡时,为了防止膝关节承受压力增大,要用前脚掌先着地,再过渡到全脚掌,以缓冲膝关节的压力,最好不要跑着下坡。

3. 选好场地。跑步最好去有塑胶跑道的标准运动场,切忌在水泥地等硬地面上长时间跑步。同时,应选择专业跑鞋,鞋的软硬适度,具有较好的缓冲减震作用。练习爬坡运动,既可以选择地形较平坦、坡度较小、有台阶的山路,生活中也可以通过上下楼梯练习爬坡,但一定要注意安全,老年人或身体素质欠佳者可用一只手扶着楼梯栏杆。若楼层过高,最好走一段楼梯,坐一段电梯。

4. 循序渐进。速度和运动量要慢慢增加,让自己有个逐步适应的过程,建议每周跑量增加不超过10%。运动时,要根据身体反应及时间调整运动策略,千万不要逞能。一旦出现关节疼痛、肌肉酸痛、极度疲劳等不适,应立刻停止。

5. 运动后要放松。运动后不要立即停下来休息,要做拉伸运动,如压腿等,让肌肉充分舒展放松;可以用泡沫轴、筋膜枪或按摩放松肌肉。 □据环球时报

这份夏季养生妙招请查收

进入夏季,天气逐渐炎热,应当顺应气候变化,适当出汗,使体内郁积的阳气与湿气及时散出。从春天进入到夏天,容易出现情绪疾病、月经失调以及出血性疾病。因此初夏时节既要弥补春季疏发肝气的不足,又要温阳养心补血,使气血充盈通畅,五脏调和。

初夏养心小妙招:在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏的健康。夜卧早起,睡个“养心觉”。养心护心,多吃西红柿、红萝卜等“红色食品”。调节情绪,宁神静心。注意补水,忌饮冰冷。

初夏养生穴位:中医认为,“暑易伤气”“暑易入心”。初夏时节,时值乾卦,自然界阳气渐长,阴气渐弱,相对人体脏腑来说,肝气渐弱,心气渐强。因此初夏时节,经络养生以调理心经穴位为主。穴位以劳宫穴、大陵穴、内关穴、少府穴为主。

初夏养生食物:建议可适当吃一些生姜、大枣、莲子肉来助阳温血。如果体质偏热,有口舌生疮、大便干燥的情况,可以用百合、竹叶等煮水来喝。如果体内湿气重,可以将稻米、薏仁米、红豆一起煮粥服用,达到祛湿的效果。

□本报综合

S28台金高速施工公告

因S28台金高速公路养护施工等需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定,计划2023年6月1日至6月3日连续3天每日5时至19时,在S28台金高速双向白水洋互通至白塔互通路段分段实施单向分流和借道双向通行等交通管控措施。具体如下:

第一天:对台州方向白塔互通至下各互通路段断流施工,其间台州方向白塔互通出口分流,白塔、仙居、横溪收费站台州方向进口关闭。

第二天:对金华方向白水洋互通至仙居互通路段断流施工,其间金华方向白水洋互通出口分流,临海西互通出口预备分流,白水洋、下各收费站金华方向进口关闭。

第三天:对金华方向白水洋互通至下各互通(具体主线桩号K71+600—K73+800)路段借道施工;施工期间金华方向车流借用台州方向车道通行,台州方向车道将双向通行,下各收费站台州方向进口关闭。

届时,途经以上路段车辆可提前绕行S9苏台(杭绍台)、G1512甬金等高速,或改走G351国道、S322省道至就近开放收费站重新上高速。

施工如遇雨天或特殊情况将顺延,具体以道路现场管控为准。请过往司乘人员注意施工信息,关注FM93、高德百度等导航地图实时路况及沿线告示和情报板提醒,合理选择出行时时间和路线。施工期间给您带来的诸多不便,敬请谅解!

特此公告!

台州市公安局交通警察局交通警察支队
浙江省交通集团高速公路台州管理中心
2023年5月27日

施工公告

因申嘉湖高速公路嘉兴段(S12)路面养护专项工程建设需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,计划于2023年6月1日至6月5日(21时至次日6时,雨天顺延。),在S12申嘉湖高速湖州方向观音桥枢纽至乌镇段实施单向断流施工的交通管制措施。

施工期间,S12申嘉湖高速湖州方向观音桥枢纽至乌镇南高架桥(35K--59K+100)封闭,过往车辆往G1522常台高速(乍嘉苏)苏州、宁波方向分流;G1522常台高速宁波、苏州双向转S12申嘉湖高速湖州方向匝道关闭,S12申嘉湖高速王江泾、油车港收费站湖州方向进口关闭。新塍、濮院、乌镇收费站湖州方向进口临时性管控或关闭。

届时,S12申嘉湖高速上海往湖州方向车辆、G1522常台高速苏向转湖州车辆至盛泽枢纽绕行G50沪渝高速;G1522乍浦方向往湖州、杭州方向车辆绕行G60沪杭至湖州、杭州。

请过往车辆和人员届时关注交通之声和道路信息情报板相关道路施工及道路通行情况信息提示,同时严格按照施工现场交通提示标志行驶,服从交通管制人员的管理和指挥、控制车速、谨慎驾驶!施工期间给您带来的诸多不便,敬请广大驾乘人员谅解!

嘉兴市公安局高速公路交通警察支队
嘉兴市交通运输行政执法队高速公路直属队
嘉兴市申嘉湖高速公路投资开发有限公司
嘉兴卓宏交工工程技术有限公司
2023年5月22日

施工公告

因S10温州绕城高速公路西南线阁巷枢纽C匝道路面病害施工需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条之规定,决定对施工路段实施限制交通措施。具体事项公告如下:

一、时间:2023年6月2日至6日,24小时施工。遇恶劣天气顺延。

二、地点:S10温州绕城高速公路西南线往阁巷方向入G1523甬莞高速福建方向匝道(阁巷枢纽C匝道)。

三、措施:匝道关闭,车辆提前从阁巷收费站下高速绕行地方道路至鳌江上高速或者行至G1523甬莞高速瑞安东收费站下高速掉头往福建方向行驶。

请驾驶人及时关注路段信息,自觉遵守交通法律法规,严格按照施工路段标志指示通行,服从交警和现场管理人员的指挥,确保安全行驶。造成不便,敬请谅解。

特此公告

温州市公安局高速公路交通警察支队
温州市交通运输综合行政执法队高速执法四大队
温州市高速公路运营管理有限公司
2023年5月25日

●温州乐萌宠用品有限公司遗失公章、财务章、法人章(卢成祖印)各一枚,声明作废。
●义乌市欣蕾电子商务有限公司遗失公章一枚,编号3307250405733,声明作废。
●义乌市桂波科技有限公司遗失财务章一枚,编号33078210673554,声明作废。
●减资公告:根据2023年05月25日股东会决议,义乌市回利塑胶制品有限公司拟将注册资本由200万元减至100万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
义乌市回利塑胶制品有限公司 2023年05月27日
●义乌市盛爱电子商务商行遗失公章一枚,编号33078210212524,声明作废。
●义乌市泰康商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●义乌市泰康商贸有限公司遗失由义乌市市场监督管理局于2018年10月18日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330782MA2DFPPHOG,声明作废。
●义乌市鑫元二手车经纪服务有限公司遗失公章一枚,编号33078210490994,声明作废。
●义乌市都市房地产开发有限公司遗失公章一枚,编号3307250344149,声明作废。
●金华南旗装饰工程有限公司义乌分公司遗失公章,声明作废。
●杭州坤城商务咨询有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●义乌市航瑞包装厂遗失公章一枚,编号33078210773531,声明作废。
●杭州将进酒供应链科技有限公司减资公告:经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从400万元减至50万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。
●杭州酷昂贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州鑫翼房产有限公司遗失财务章、法人章(陈盼龙印)各一枚,声明作废。
●杭州新穿戴智能科技有限公司减资公告:经本公司出资人决定,本公司认缴注册资本从1000万元减至50万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。
●杭州象限家居有限公司遗失公章一枚,编号3301100273841,声明作废。
●杭州市拱墅区浅予书禧文化创意工作室遗失公章、发票章、财务章、法人章(潘晓凤)各一枚,声明作废。
●杭州千兆贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章(罗长青印)各一枚,声明作废。
●杭州丹青包装设计有限公司遗失公章一枚,编号33010610017155,声明作废。

●浙江合富辉煌房地产顾问有限公司遗失由杭州市上城区市场监督管理局于2023年04月21日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330106077346157C;财务章、法人章(楼淡针印)各一枚,声明作废。
●浙江仁坤建设有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州东寅物流有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●孕未来(浙江)健康管理有限责任公司遗失公司公章、财务专用章、发票专用章各一枚,声明作废。
●常驻代表机构变更公告:我公司下设的香港环球之星集团有限公司绍兴代表处,统一社会信用代码9133062134408704X2,现拟变更驻在所。变更后驻在所为浙江省绍兴市柯桥区柯桥聚银国际商业中心1幢B#17003室,特此公告。香港环球之星集团有限公司
●常驻代表机构变更公告:我公司下设的巴基斯坦旱贸易公司绍兴代表处,统一社会信用代码91330621MA2JPK4Y2M,现拟变更驻在所。变更后驻在所为浙江省绍兴市柯桥区柯桥聚银国际商业中心1幢A#25007室,特此公告。旱贸易公司
●义乌市豪初贸易有限公司遗失公章一枚,编号33078210727206,声明作废。
●义乌市豪初贸易有限公司遗失财务章一枚,编号33078210727208,声明作废。
●义乌市妙厨厨具有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●义乌市久程布料商行遗失公章一枚,声明作废。
●金华市力行纺织品有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●轻松家(宁海)网络科技有限公司遗失公章,声明作废。
●台州市路桥华浪塑胶有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州余杭区良渚吴建国建材经营部遗失公章、财务章、法人章(吴建国印)各一枚,声明作废。
●杭州凝莲贸易有限公司遗失公章(编号330110023590)、财务章(编号3301100233589)各一枚,声明作废。
●杭州齐煜科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●天台县大贝山水泥制品有限公司遗失公章,声明作废。
●仙居县召鑫工艺品厂转型升级公告
经本企业投资人(全体合伙人)决定:仙居县召鑫工艺品厂转型升级仙居县召鑫工艺品有限公司。转型升级前企业出资额为10万元,转型升级后公司的注册资本为10万元。请债权人自接到本企业书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本企业清偿债务,逾期不提出的视为没有提出要求或异议。特此公告。
企业名称:仙居县召鑫工艺品厂 2023年5月26日
●杭州星地文化传媒有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州军社贸易有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
●浙江武建建筑科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州港运市政工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。