

“今天，你跑步了吗？”昨天，北京市国际长跑节暨半程马拉松在京落幕。近些年来，跑步俨然成为最火热的运动项目之一，是许多人的生活方式和伴随终生的运动习惯。跑步对身体会有什么好处呢？在跑步健身中，你是否又存在一些误区？

跑步健身好处多

毋庸置疑，跑步的好处非常多，跑步可以燃烧脂肪，体重61公斤的人慢跑45分钟，可消耗热量2009焦以上，同时能塑造肌肉，对腿部和臀部效果更明显、全身心地释放压力。

提高睡眠质量

通过跑步，大脑的供血、供氧量可以提升25%，这样夜晚的睡眠质量也会跟着提高。

提高血液含氧量

在跑步的过程中，肺部的容量平均从5.8升上升到6.2升，同时，血液中氧气的携带量也会大大增加。

“泵”力大增

运动中，心脏跳动的频率和功效都大大提高，心跳、血压和血管壁的弹性也随着升高。

增强免疫力

跑步可以促进白血球和热原质的生成，它们能够消除我们体内很多病毒和细菌。

保持肌肉稳固

经常慢跑练习，肌腱、韧带和关节的抗损伤能力会有所加强，减少运动损伤的几率。同时，皮肤、肌肉和结缔组织也可以变得更加牢固。

消除紧张感

慢跑可以抑制肾上腺素和皮质醇这两种造成紧张的激素的分泌，同时可以释放让人感觉轻松的“内啡肽”。

保持年轻

经常运动，生长激素HGH的分泌增多并且可以延缓衰老。

储存能量

通过跑步，肌肉肝糖原的储存量从350克上升到600克，同时线粒体的数量也会上升。

美体塑形

通过跑步，女性体内的脂肪

今天 你跑步了吗？ 长跑渐成时尚 并非人人适合



含量可以减少12%—20%，男性可以减少6%—13%。

跑步误区需留意

跑步的好处显而易见，但在跑步中也会有一些误区，需要您多加注意。

空腹跑步：运动需要能量，人体平时的能量来源主要是从食物中摄取的碳水化合物。空腹运动时，主要的能量来源就是脂肪，此时人体血液中的游离脂肪酸浓度显著增高。虽然这些游离

脂肪酸是心脏活动的主要能量来源，但是如果这些物质过多，也会成为心脏的毒素，导致心率失常。因此，空腹跑步时距离不要太远，跑步前最好喝一杯糖水，补充能量和水分。

在浓雾中跑步：现在空气污染越来越严重，大雾也越来越多，一些跑友不得不在雾中跑步。但在城市里，浓雾天气跑步对身体是不利的。雾气贴近地面，很容易吸附一些可溶性有害物质，如空气中的酸、碱、胺、苯、酚等。而且细小水珠升浮到空中时，也会吸附尘埃和微生物病原体。早上7—9点时，雾气中的有害物质浓度最高，对人的危害最大。雾气浓重的天气，可以改为室内锻炼。

跑步后突然停下：一些缺乏经验的跑步者，在剧烈跑步后往往喜欢突然停下，一屁股坐在地上休息，这是相当危险的。跑步过程中肌肉有节律地舒张和收缩，活动突然停止后，肌肉对血管的挤压作用大大减弱，而血管仍处于扩张状态。由于重力作用，血液会集中在下肢，回到心脏的血液减少，使大脑出现暂时供血不足，这时会出现眼冒金

星、面色苍白、四肢无力、头晕恶心等现象。特别是从地上站起来的一瞬间，这种感觉会特别明显，严重的还会出现休克。所以，长跑后要继续慢跑慢走一段距离，并深呼吸，使机体自行调节到平静状态。

周末集中运动：一周前五天基本没有运动，身体实际上已经适应了这种状态。周末突然拿出许多时间集中锻炼，反而会打破已经形成的生理和机体平衡，其效果比不运动更差。因此，科学有效的做法是每周锻炼3~5次。平时没时间锻炼，至少也应在茶余饭后活动一下身体，运动还是要讲究细水长流。

坚持天天跑步：有人以为，跑步锻炼必须天天坚持才有效。专家认为，跑步如果是健身为目的，就要配合休息，否则疲劳过度，身体反而会出毛病。不仅影响正常生活，还会给身体造成损伤。合理的跑步健身计划为每周3~5次，可根据自己的体力、疲劳程度等来决定跑步的天数。

跑步虽好并非人人适合

对于大多数人来说，跑步健

身都是非常健康的生活方式，那么是不是人人都适合用跑步来减肥健身呢？下面这几类人群不适合跑步减肥。

膝关节曾受过严重伤害者

跑步是一种对下肢充分锻炼的运动，对膝关节的灵活性有一定的要求。对于膝关节曾经受过严重伤害者，在康复后，并不建议马上进行跑步运动。可以先从快步走练起，循序渐进，情况好转后，可以考虑慢跑。但是如果发现膝关节有反复发作情况，建议不再跑步为宜。

50—60岁以上老年人

一般而言，男性60岁，女性50岁以上都不适宜太剧烈的运动，毕竟体力上比年轻人要差一些。科学证明：这类人群最好的运动方式是打太极拳、练气功等舒缓、轻柔型的运动。

严重肥胖者

严重肥胖者指的是体脂率远超过28%的肥胖者。过于肥胖者的下肢承受了身体的大部分重量，本身已经受到较大压力，如果还进行跑步，只会给下肢关节“雪上加霜”，容易造成膝关节受伤。

因此，建议严重肥胖者少做或不做跳绳、跑步等这些对关节压力大的运动，可以多游泳、快走等负担小的运动。

隐性疾病患者

跑步有可能触及、诱发潜在的疾病。例如胆结石病，可能本来胆结石病只是潜伏在你体内，从未发过病，即使慢跑，也有可能使位于胆囊底部的结石震落到胆囊颈部而引起绞痛。

腰椎间盘突出患者

人的腰椎从二十岁就开始逐渐退化了，加上长期坐办公室，此类患者越来越多；但腰椎问题有很多发展阶段。大部分人都处于会感觉到久坐腰痛，但并没有发展到有腰椎间盘突出症那么严重，这种情况进行正常的运动都没有问题，可以着重做一些强化腰部肌肉的练习，提高稳固性，让腰椎少承受一些冲击和压力。

(张耀文)

丰台工商分局多措并举提升辖区广告监测水平

广告监测是工商行政管理的法定职责，是广告监管工作的重要组成部分。及时全面的广告监测，不但可以为广告活动监管提供有效预警，而且也是制定相关监管对策的重要依据。丰台工商分局因地制宜，从辖区广告监管实际出发，进一步完善科所二级广告监测机制，多措并举提升辖区广告监测水平。

(一)完善广告发布登记档案，及时比对辖区监测媒介变动情况；

(二)充分发挥市局联系人制度的优势，针对工作中存在的困难，积极与市局联系人沟通、联络；

(三)统一监测标准，加强对基层工商所广告监测培训，确

保广告监测的准确性与规范性；

(四)根据分级分类监管理念，对各媒体按规定频次监测，特别是加强A类电视台的广告监测，避免使广告成为违法行为的传播渠道。 渠忠涛



丰台工商分局

本人不慎将《工会法人法定代表人证书》丢失，证件号京工法证字第011170908号。声明作废！

北京市蓝天第一学校拟向事业单位登记管理机构申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2017年3月6日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。



四类食物难吃却能延寿

一碗香米饭和一个糙窝头摆在面前，你会选择哪一样？餐桌上看到洋葱和大蒜，你会忽略它们吗？生活中，我们往往热爱那些甜美、精细、香浓的食物，不喜欢苦涩、粗糙、味淡的食物。而恰恰在这些口感差的食物当中，存在着令人意想不到的营养和健康元素。

粗糙的食物

有些人偏爱精细的香米和白面制品，不喜欢糙米和窝头，因为它们吃着“扎嗓子”。其实“扎嗓子”的正是宝贵的膳食纤维，它能刺激肠道蠕动，帮助排便，并改变肠道微生物的种类及数目，降低致癌物生成。膳食纤维广泛存在于口感粗糙的食物当中，包括全谷类的米、麦及杂豆，如糙米、燕麦、红豆等。为预防便秘和肠癌，每日应保证摄入20—30克的膳食纤维。建议早餐放弃传统的白米粥，改喝杂粮粥，精细白米饭改为全麦馒头。

发涩的食物

单宁、植酸和草酸的存在会让食物发涩，这是因为它们会和口中的唾液蛋白结合并沉淀，使

唾液失去润滑性，舌上皮组织收缩，产生涩味。但这些物质都具有很强的抗氧化性，对预防糖尿病和高血脂有益。比如橄榄、紫葡萄皮、苹果皮、核桃仁皮，它们都比果肉具有更强的抗氧化作用。建议苹果和葡萄最好带皮一起吃，吃核桃仁时不要把那层褐色的皮去掉。

味酸的食物

和甜橙、西瓜、香蕉相比，爱吃沙果、山楂等酸味水果的人相对要少。其实，这类水果的酸味主要来自于柠檬酸、苹果酸等有机酸，这些天然的酸性物质能促进铁等矿物质的吸收。如果感觉酸味食物口感不好，可以把它们做成水果羹，加少量冰糖，放入冰箱冷冻，口感会大有改善。

发苦的食物

食物中的天然苦味物质也具有一定的保健作用，如柠檬和柚子当中的柚皮甙，茶里面的茶多酚，都是有助预防癌症和心脏病的成分。苦瓜中的奎宁精，还能提高人体免疫力，帮助控制血糖。吃过的柚子皮，不要扔掉，可以切成条后做成蜂蜜柚子茶。对于苦瓜而言，将其用热水焯一下，冰镇后可蘸蜂蜜食用。(康石)