

# 杭州有不少爱跑步的今天飞到东京跑马拉松 跑步,一双合脚的鞋子和一种正确的跑姿就够了 别再被那些多功能昂贵的跑鞋忽悠了

记者 殷佩琴

本报讯 今天,世界六大马拉松之一的东京马拉松鸣枪开跑,其中有不少来自杭州的跑步达人。跑步已成为热门话题,不知从何时起,朋友圈的风格从晒美食美人变成了秀跑步装备,还有“比比谁的步数多”。怎么避免在跑步中受伤,也成了话题……

近日,英国《每日邮报》刊登了一篇标题为“为什么有些人跑步很少会受伤?真的是因为那些昂贵的跑鞋吗?”的文章。文中提到的丹尼尔·利伯曼教授和艾琳·戴维斯教授都是美国哈佛大学研究人类运动进化的资深专家,他们对249名、平均每周要跑30多公里的女性跑友进行了两年多的跟踪调查,结果发现在这两年多时间里100多人受过重伤、40多人受过轻伤,还有21人从未受过伤。通过对这21人进行进一步的深度调查,两位教授发现,这21人在装备上下的功夫并不多,不受伤主要得益于跑步姿势。

“许多折磨我们的脚伤和膝盖伤病,正是由于穿着让我们感觉松软的鞋子所致,这些跑鞋会导致我们俯身过度(脚踝旋转),并产生膝盖问题。”利伯曼教授介绍说,墨西哥北部的塔拉乌马拉人在高山野地间一连跑几十公里,他们的脚上

至多裹上两片兽皮或破旧汽车轮胎片,但却很少出现脚受伤的情况,“防止跑步受伤的办法不是买好多高级的装备,最重要的是一个正确的跑步姿势。换句话说,那些号称拥有多功能的高档跑鞋大多只是商家营造出来的噱头而已,很多初学者可能都无端地将钱花在了价值不菲的跑鞋上。”

利伯曼和戴维斯建议跑者“软着陆”,用脚后跟先落地而非脚掌或者脚趾。对此,杭州跑圈里的男神“四大”徐锦祥认为,说到跑马拉松可能受伤的因素,跑姿确实比跑鞋啥的重要得多,大部分人只要买合适、舒服的跑鞋,无需考虑各种功能;但关于脚哪个部位先落地的问题并无定论,而是因人而异。

“我经常会和学员讲,跑步的时候最要紧的是腿部及全身肌肉的放松。双腿摆动方向要顺着膝关节的方向,一旦偏了就会加大磨损。不要刻意纠结哪个部位先落地,平时自己站着,试着往前跑几步,从起跑到腾空到下落,身体按照胯-大腿-小腿的顺序运动。”徐锦祥说,“腾空时所有关节和肌肉都要放松,如果绷紧了肌肉会僵硬而且增大消耗。不过每个人跑步或者走路的习惯都不同,有些要硬扭过来也比较难,只有在日常跑步过程中慢慢体会和感悟。这是真的只可意会不可言传啊。”

了解一下:除了跑姿和跑鞋,还得注意些什么?

## 跑前拉伸

专家观点:对健康的成年人来说,不管是跑前还是跑后拉伸,都无法起到保护或者减少肌肉损伤。

“四大”:跑前热身还是需要的,尤其是要把关节活动开,多揉揉膝关节,让中间润滑液释放出来,可以起到保护作用。跑完还要进行适当拉伸,对肌肉和韧带都有放松作用。

## 气温因素

专家观点:研究显示,在略低于15℃的天气条件下跑步可以减少肌肉酸痛度。

“四大”:这个温度跑应该会比较舒服的。不过冬天天气冷,关节韧带难以活动开,跑起来容易受伤;夏天跑步最可能遇到的问题就是中暑或者心血管类疾病,情况不同。

## 止疼药物

专家观点:跑步受伤后,膏药、外敷药膏等可以适量选择使用,遵医嘱。

“四大”:首先要搞清楚到底是什么原因造成的伤,尽量到运动医学专家处求医,相对专业,针对性强。

## 跑后冰浴

专家观点:有利于保护踝关节和膝关节。

“四大”:有这个条件进行冰浴的话,那是最好。在长时间跑步后,体内各处毛细血管会有轻微出血,只是肉眼看不出来,冰浴可以让其适当收缩,对身体恢复能起到一定作用。

## 教育广场

刊登广告 扫一扫 咨询:85052541、18958063164 QQ:2713324384



## 学历教育

## 杭州计算机学校 春季招生

“一技成”技能+ 大专(本科)学历

本校始创于1998年,2004年被评为全国先进办学机构,创立“一技成,天下行”校训,针对学生天赋个性的不同,实施“包容开放、历练自信、教人做人、能技兼备”的“一技成天赋教育”,培养网站、平面、动漫、装潢等设计类“技能+学历”的“一技成”专业人才。

核心专业-[电子商务创意与设计]是年薪可以20万以上的专业。

“一技成”专业设置 开学日期:3月14日

- ① 电子商务创意与设计
- ② 程序及网络技术
- ③ 平面设计与广告创意
- ④ 装潢及景观设计
- ⑤ 三维建模与动画设计
- ⑥ 机械与模具设计

一、初中毕业生入学,学制四年

二、高中、职高学历入学,学制三年

咨询电话:86899032 86815756 网址:www.hzpcs.com

## 浙江电大校本部开放教育招生

本、专科专业:行政、会计、工商、建筑、人力资源、土木、机械、金融、计算机等。国家正规学历、本科可申请学位。地址:杭州市教工路42号,电话:89983188,报名咨询QQ群:70118214



## 技能培训

## 知名品牌汽修学校 杭州“十大杰出青年”推荐 学汽修免费试学——杭州现代汽修学校

学技术拿文凭高薪就业 学管理练技能开厂创业  
▲奔驰宝马研修班 ▲高级汽车5S店长班 ▲高级汽车技师班 ▲汽车机电高级班 ▲汽车美容装潢创业班 ▲汽车钣金油漆班 ▲汽车美容装潢店长班 ▲汽车二手评估班 ▲汽车改装班 ▲汽车新能源技师班 ▲汽修精品大专班 ▲2+3大专班 电话:0571-88333666 www.xiandaiqix.com 2016年2月28日开学

## 教育广场收费标准:

50元/行/11字 做得多,优惠多……

## 物业广场

刊登广告 扫一扫 咨询:85052541、18958063164 QQ:2713324384

## 厂库房 转让 出租

三墩西湖科技园厂房招租 18657185212,87889581

●康桥独栋厂房招租6000㎡ 0.3元/天起,18758118411

●地铁旁文创园办公厂房、咖啡厅出租18758854491

●出租或出售12000㎡,32x100m标准厂房,土地出让50亩可分割。地址:乾元镇乾龙经济区。联系:13515827958  
●厂房出租13805731708

## 营业房 转让 出租

●湖墅南路沿街商铺转让 1楼115方,13400033399

●西湖区益乐路旺餐饮转让 400㎡,15355039820钱

●转营业餐饮13575719760

●三墩华彩国际商铺出租:5幢1~2层 18857183331  
●杭州下沙酒店客房低价转让,电话:18268822486  
●酒店转让18758230870陈

## 写字楼 转让 出租

天目山路精装写字楼招租 13588453575,87889579

●江干凤起时代大厦办公楼 205方出租13357161199何

## 搬家

## 中国三替集团

搬家、重物、单位、空调维修拆装 各类维修 管道疏通 开荒保洁 月嫂保姆 888 66666

## 全国家庭服务业百强品牌 家家喜 巾帼西丽集团旗下品牌

87918618 日夜搬家、单位拆装空调长途搬钢琴、起重

兄弟 88028342搬家专搬高档红木家具搬厂搬钢琴拆装空调

滨江望江门搬家86407575 四季青搬家86987736价优 飞宏搬家 85807777 优 采荷搬家86712180城东优

收购 收空调物资 13588734558

## 知名装饰

伟杰装饰 先装后付 品质保证 简洁时尚 绿色环保 真材实料 决不加价 客服15306599028

## 遗失

遗失杭州联合银行彭埠支行开户许可证,核准号J 3310041179901,声明作废。杭州东站服装市场沈炜百货商行