

# 超慢跑：比走路耗能 比跑步轻松

“一个月，体重减了5斤左右”“第8个月，瘦了18斤”……最近，网络社交平台上，有关超慢跑的讨论热度持续增加。不少网友表示，超慢跑让自己或身边的亲戚朋友瘦了下来。

什么是超慢跑？其效果真的有那么好吗？如何科学地进行这项运动？来看看专家怎么说。

## 1 具有较高安全性

超慢跑起源于日本，是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者，也适合年长者、肥胖人群。南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松曾公开表示，即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖动过手术的患者，也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明，超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同，超慢

跑虽然速度很慢，但每跑一步都必须抬起大腿，此时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于身体的大块肌肉，会消耗较多能量。

不仅如此，相较于其他的锻炼方式，超慢跑有着更低的损伤风险。《惊人的超慢跑》作者梅方久仁子提到，现代人多数缺乏运动且体力不足，速度很慢的超慢跑，是最适合现代人的运动方式之一。超慢跑对身体的负荷非常小，在完成超慢跑后，人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此，超慢跑的安全性较高。

## 2 跑步速度和姿势有讲究

那么，到底如何科学进行超慢跑？在一些超慢跑跑者看来，超慢跑的核心在于“慢”，即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度，让人更愿意尝试并持续跑下去。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到，超慢跑的速度大约在每小时4到6公里，相当于每公里用时10到15分钟。

除了速度，超慢跑对于姿势也有要求。据田中宏晓解释，超慢跑的跑姿与正常跑姿有所不同，跑者要想象自己是个木偶被线拉着，身体挺直但不要紧绷；利用手肘的力量，将手臂往后摆动；稍微抬起下巴，直视前方；骨盆稍向前挺，并尽量抬起腿。超慢跑时，跑者的脚应以“先前脚掌、后脚

跟”的姿势接触地面，同时要注意避免踮脚跑和步伐过大，以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸，如果呼吸急促或开始气喘，说明跑得太快，应降低速度。

需要注意的是，超慢跑虽然强度低，但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说，也要循序渐进。刚开始时，可以先试着进行10到15分钟的超慢跑，然后逐渐增加时间，按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后，务必做好腿部的拉伸放松。

此外，专家建议，在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质；运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物，减少运动引起的炎症，加速恢复过程。  
据《科技日报》

## 天冷了， 饮食宜忌要记清

### 1 “趁热吃”为何不科学

问：天冷了，大家更想吃口热乎的，热汤、热饭、刚出锅的热饺子……为何说“趁热吃”不健康呢？

答：喜欢喝热茶、热汤的人需要注意，吃太烫的食物会增加食管癌的发生风险。食管癌发生的风险因素包括吸烟、饮酒、嚼槟榔、体质量指数(BMI)过高，以及喝温度过高的汤、茶水、饮料等。

《中国居民膳食指南(2022)》中有明确建议：喝水的温度不宜过高，人体

口腔和食管表面黏膜的温度一般为36.5摄氏度-37.2摄氏度，建议饮用水的适宜温度是10-40摄氏度。

一般情况下，火锅底汤的温度可达120摄氏度，刚沏的茶温度在80摄氏度-90摄氏度，刚出锅饺子、面条的温度是70摄氏度-80摄氏度。刚从热汤中捞出来的食物，最好先放3-5分钟再食用。喝水之前可以用手感觉一下水杯的温度，感觉微微发热而不烫手时，水温与体温接近，比较适合饮用。

### 2 酱菜和腌菜最好少吃

问：天气转凉，各种酱菜、腌菜纷纷登场。长期吃这些腌制菜，会对健康产生哪些影响？

答：腌菜含盐量高，吃盐过多不利于健康，因此，腌菜要尽量少吃。

蔬菜经过腌制，所含的维生素C大都被破坏，因此腌菜不能代替新鲜蔬菜。切不可让腌菜成为餐桌的主角，炒

菜、喝粥时放上一即可。

研究表明，腌菜含盐量高，经常食用腌菜会升高血压，加重心脏和肾脏的负担；刺激胃黏膜，导致萎缩性胃炎，进而增加胃癌的发生风险；增加消化系统溃疡、结石，以及结肠癌、乳腺癌、原发性肝癌等的发病风险。

### 3 “围饮食”关乎三餐安全

问：饮食安全需要关注的不仅有食物，“围饮食”范畴里还有哪些需要特别留意的地方？

答：“围饮食”范畴里包含的内容很多，要确保饮食安全，以下几点需要特别留意。

第一，保持清洁。触碰食物前要洗手，准备食物期间也要洗手。处理完生肉、鸡蛋后要及时洗手，然后再去处理其他食物，以免交叉污染。

第二，生熟分开。生的肉、禽、海产品及其汁水可能含有致病微生物，处理时要用专用的刀和案板。生熟食物使用的器皿也应有所区分，避免相互

接触。

第三，食物要完全做熟。适当烹调可杀死食物中几乎所有的微生物。烹调食物到达70摄氏度有助于确保安全。

第四，剩饭剩菜不宜存放过久，食用前要热透。冰箱不是保险箱，在冰箱中存放食物，其中的微生物也会缓慢繁殖。在冰箱中存放的剩饭剩菜不宜超过3天，同时尽量减少重复加热的次数。建议给剩菜剩饭贴上小标签，标记存放的时间。此外，每次做饭时应尽量按照就餐人数和饭量准备食物，减少剩饭剩菜的产生。

据“健康中国”微信公众号

## 治病神器不可轻信

近日，有消费者反映，销售人员向她推销一款对高血压、糖尿病、癌症、肩颈疼痛等都有疗效的鞋子，因为家中老人患有高血压，她便给老人买了这款上千元“能量鞋”。然而，家里老人坚持穿了两个月后，并没有产生宣传中所说的效果，鞋帮还开胶了。本是再普通不过的生活用品，却因为打起了“科技牌”，变为具有神奇功效的“治病神器”，

这样的情况并非个例。磁疗手链帮助降血压、保健床垫能“包治百病”、能量舱可消除结节……对这类夸大宣传的产品，消费者要提高警惕，注意查看相关资质证书，以保障人身和财产安全。身体不适时应到正规医疗机构就医，如果购买养生保健类产品，要选择正规、有信誉的机构。

据《科技日报》

## 警惕！

### 牙痛背痛可能是心梗先兆症状

随着天气转冷，心梗发病率增加。专家介绍，心肌梗死典型症状为持续且剧烈的胸骨后疼痛，可以放射到左肩、左上肢甚至左前臂。这种疼痛持续不缓解，严重者可能会因急性心梗发生心律失常、心衰、休克，甚至猝死。

值得注意的是，心梗发作前的数小时甚至数天前，患者还可能出现一些容易被忽视的先兆症状，比如：背痛、牙痛等，有的还会表现出恶心呕吐或上腹疼痛等消化道症状。

据央视

## 免洗洗手液可以代替流水洗手？

免洗洗手液虽然使用方便，但是并不能够完全代替流水洗手。如果手上沾有太多污垢和油脂，免洗洗手液是无法清除的，应该选用流水洗手。目前市面上销售的免洗洗手液，发挥消毒作用

的成分主要是乙醇、季铵盐类消毒剂，而手足口病毒、诺如病毒等病原体对乙醇不敏感，预防以上病原体，还是首选流动水，使用洗手液或肥皂洗手。

据@科学辟谣

## 糖尿病都是吃糖太多导致的吗？

吃糖太多不会直接导致糖尿病，但可导致肥胖间接增加糖尿病的风险。

糖尿病主要是由于胰岛功能受损，胰岛素分泌不足或作用减弱，导致血糖升高。遗传、免疫、肥胖、生活方式等多种因素都可能影响胰岛功能。

据@科学辟谣