

一健必读

# 网传所谓跑步折寿说不靠谱

## 这条引发“跑友”担心的“科普帖”，更多的是断章取义或哗众取宠

“跑步太多会折寿”的说法日前在各大社交网站甚嚣尘上,引发不少体育爱好者的关注和担心。“跑步折寿”到底出自何处,有没有科学依据呢?

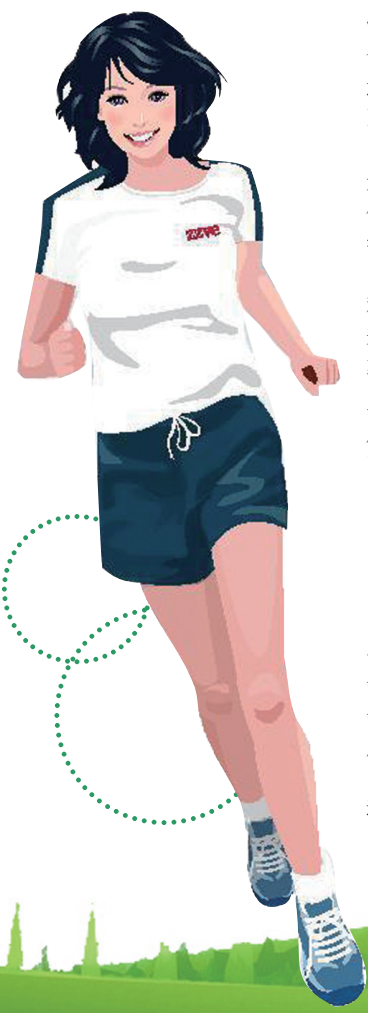
### “跑步折寿”或存在断章取义

“注意:跑步太多可能缩短寿命!美国一份初步研究报告显示,跑得太多、太快副作用很大,甚至可能引发早亡。一些初期研究证明,每周跑32公里以上,且时速超过12公里,不仅会对心脏造成伤害,而且可能缩短寿命。”这是一则近日在微博上出现的所谓“科普帖”,因关系广大民众的切身利益,一时流传甚广。

而在专业人士看来,跑多少才算多?跑多快才算快?这种模糊的说法具有一定迷惑性和误导性。

《乐跑宝典》的译者王晓刚从事运动科学研究多年,参加过国内外约20次全程马拉松比赛,现为国内多家体育媒体的专栏作家。他告诉记者,该热帖中提到的“每周跑32公里以上,且时速超过12公里”的强度,普通的跑步爱好者根本达不到,因此也无需担心会产生潜在危害。

王晓刚说:“时速12公里相当于12分钟跑2400米。以前中国男足运动员12分钟跑的达标线也不过3000米。如果全程马拉松都保持这个速度,成绩是3小时30分,相当于国家三级运动员的水平。”他认为,广大民众和“跑友”无需为一般人根本达不到的数据而忧心,如果又因此得出一个广泛的“跑步折寿”的结论,则更是断章取义或哗众取宠。



### 所谓“美国研究报告”未必靠谱

记者进一步调查发现,即便确实跑步达到或超过了上述数据,也不能直接推导出缩短寿命的结果。

对于“跑步折寿”的原始出处有两种说法,一个是美国心脏病学专业期刊《HEART》中詹姆斯·奥基夫与卡尔·拉维联合署名的学术文章《为生命而跑……速度舒适且不过力》;另一个是来自一家叫做HealthDay(健康日)的健康生活资讯网站中的一篇题为《研究表明:跑步过量与缩短寿命相关》的报道,文章观点主要来自于一位心血管病专家马丁·松村在美国心脏病学会年会上发表的研究报告。

跑步专业网站“爱燃烧”日前刊发文章,称奥基夫和拉维的学术报告主要观点是:随着测试强度的增加,由心脏问题导致的死亡率会下降,但超过一定强度之后,效果不再显著。也就是说,跑得更多无法继续降低心脏问题所致的死亡率。通篇没有说跑步的“副作用”,更没有提到折寿。

### 跑步益健康但运动须科学

王晓刚说,人的一生心脏总寿命约跳动40亿次,如果经常参加体育锻炼,静心率会比一般人低很多。“从这个意义上说,跑步会延长心脏的寿命。适度的锻炼会使人摆脱亚健康状态。”

当然跑步也须讲究科学,循序渐进。运动专家建议,初级跑步者一个月100公里,平均每周30公里的跑量是比较常见的。一周增加的跑量不要超过上周的10%。“切不可贪多求快,从零基础到完成全程马拉松需要4个月到1年的训练时间,是一项长期系统的工程。”王晓刚说。(据《新华每日电讯》)

## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 健康讲堂

### 春气正暖 要防宠物“发脾气”

春天很多动物进入繁殖期,性情逐渐变得急躁,当受到较强烈刺激时,它们发生攻击行为的可能性大大增加。即使家养的宠物,也往往情绪反常,有人招惹它们时,会被咬伤或抓伤。因此,最近被动物咬伤的患者也越来越多。万一被动物咬伤,不可掉以轻心,应学会正确的处理方法。

若被猫、狗等宠物咬伤,受伤后应在第一时间用大量流动清水彻底冲洗伤口。冲洗的时候尽可能把伤口暴露,小而深的伤口应用力从周围向中心挤压,将动物唾液、污血等排出;有些伤口组织像瓣膜一样闭合着,此时应将伤口充分展开彻底冲洗干净。若部分组织已经撕裂,应同时将撕裂组织一并冲洗干净,用生理盐水保存,及时就医。流动清水冲洗时间应在20分钟至30分钟,然后用20%的肥皂水或1%的新洁尔灭彻底清洗一次,随即用2%至3%的碘酒或75%的酒精局部消毒。伤口冲洗和消毒时虽然较痛,但也要忍痛仔细地冲洗干净,这样才能尽量防止感染。

如果条件不具备,应在清水彻底清洗后及时就医。需注意的是,此类伤口除非有严重出血等紧急情况,否则初步冲洗消毒处理后不建议包扎,应保持伤口敞开状态。若担心伤口再次被污染,可在伤口表面轻轻盖一层无菌纱布,到医院进行彻底消毒处理后,再进行伤口缝合等后续处理。

包括人类在内的所有温血动物都有可能感染狂犬病或者破伤风。因此,患者必须在被动物咬伤后24小时至48小时到当地的防疫站,或者传染病医院注射狂犬病疫苗,如果近5年没有打过破伤风疫苗,也应及时注射。(据《保健时报》)

## 美食每刻

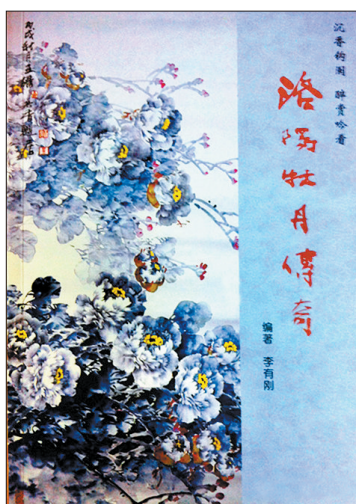
### 除尘汤:生姜韭菜滚猪血

上班族忙碌一天回到家后,会觉得喉咙痒痒的,雾霾天时尤其严重,于是各种清肺药材和食材卖得俏。湖北中医药大学副教授熊常初推荐一款除尘汤。

猪血500克洗净切块,韭菜250克切段,生姜50克去皮后切大块、用刀背拍开。铁锅中加5碗清水,放入姜,大火煮沸后,加入猪血热一下,放韭菜煮沸即可。出锅前加适量食盐、麻油和少许胡椒粉,可供3至4人食用。

熊常初说,现代医学认为,猪血中蛋白质经胃酸分解后,可产生一种有消毒及润肠作用的物质,与进入体内的粉尘和有害金属微粒起生化反应,通过排泄将这些有害物质带出体外;韭菜能温中行气、调和脏腑;拍姜是指把刮皮后的大块姜用刀背拍裂,放入汤中,其气与味更易溢出。(据《现代健康报》)

## 读家



### 牡丹饼为李治与媚娘牵线(下)

武则天在唐太宗时,是宫廷中的才人。武则天长到14岁,因为出落得婷婷袅袅,楚楚动人,被人荐给了唐太宗,被赐雅号“武媚”。

武则天和李治是在唐太宗的病榻前结识的。贞观十七年,唐太宗病重,武则天与其他嫔妃轮流入侍寝微宫。李治一边处理军国大事,一边也不离左右地服侍父皇,武则天与李治就在这里邂逅。李治常常把进奉给父皇的牡丹饼赏给武媚娘,这牡丹饼让两人

撞出了火花,于是俩人在翠微宫含风殿暗度陈仓,越过了“母子”关系的雷池。

公元649年,唐太宗驾崩,李治继位,是为高宗。按照惯例,太宗昔日嫔妃全部去感业寺当尼姑。这感业寺位于长安城朱雀街西崇德坊,武则天在这里独对青灯,夜夜思念着李治。而李治也无时无刻不在思念着武则天,但他一来公务繁忙,二来丧事刚过,为怕招致议论,他无法去感业寺,所以一直没有与武则天见面。

且说,寺中的武媚娘度日如年,望眼欲穿。这时,她想起了她和唐高宗的定情物牡丹饼,为了打发冷清的时日,她就以牡丹花瓣、大豆、枣肉烘焙出牡丹饼,赠给群尼,也慰藉自己孤寂的心灵。唐太宗逝世周年的忌日终于来到了,已经等不及的唐高宗就在周年忌日这天来到感业寺进香,以与武则天见面。听说皇上要来寺院,已经受到王皇后叮嘱的寺院住持把武则天打发到后厨厨房做饭去了。武媚娘听说皇上来了,自己被打发到这里,自知是为了不让皇上看见她,心想,皇上见不到自己一定很着急,怎么才能与皇上见面呢?情急之中,她想起李治偷偷送她牡丹饼的往事,心想:“何不做一个牡丹饼,奉给皇上,他见了牡丹饼就会知道自己仍在寺里,一定会想法与自己见面。”

于是,武媚娘立即动手做了一个牡丹饼,让小尼端给了皇上。皇上进

寺来不见武则天,心里已很纳闷,一见牡丹饼,立即询问住持,住持不敢隐瞒,高宗终于与武则天在寺中见面。一块牡丹饼就这样点燃了一段几乎断绝的情缘。

武则天取代李唐执掌天下之后,对牡丹饼更加喜爱。牡丹花开时节,她常令御厨采集牡丹花瓣、花蕊,制成精美的牡丹饼,除自己品尝,还赐给重臣近侍。唐时,牡丹饼随牡丹传到了日本。北宋时,出现了一种类似牡丹饼的“东坡酥”,所谓“未忍污泥沙,牛酥煎落蕊”,人们在赏牡丹时,要吃这种用牡丹花瓣做成的甜品。南宋吴自牧的《梦粱录》说,宋朝南迁杭州后,牡丹饼也传到杭州,苏杭的“金银炙鱼牡丹饼”盛极一时,成为吴越人最喜爱的糕点。后来,这些牡丹食品都渐渐被时光湮没,到了当代,洛阳人重新发掘了唐代牡丹饼并让它完美复出,走入市场。

任全福了解了牡丹饼的这段历史,认为它是一个宝贵的文化遗产,有必要加以挖掘利用,他认真考证了唐代牡丹饼的资料并进行了发展创造。任全福制作的牡丹饼,以大豆为主的豆类代替了小麦粉为主要原料,因为豆类营养丰富。任全福还在洛阳国家牡丹园资助了“千年风月丹”,花开时节,采集贮存牡丹花瓣花蕊,供制作牡丹饼使用,使牡丹饼越来越受到人们的喜爱。



### 大厦将倾(下)

嘉靖帝好大喜功,繁兴土木,天地分祀,修葺西苑,建三殿,缮二宫。如朝鲜进香使郑希朋在京所见云:

方大兴土木之役,其于阊门之内,土木瓦石等物积如后丘山,千官由其罅(隙,缝隙)隙出入,而礼部尚书夏言董其役事。又于阙内,方造延禧、敬圣二宫,此为皇帝祈祷之所,皆穷极奢侈云。九庙之梁,别作于他处。而至于迎梁之

日,阁老及千官,皇帝落点随卫,而皆插花于头,肩荷红袱。梁之数七,而皆以金为饰。担一梁之人,厥数百余。(《李朝中宗实录》第80卷)

他生活糜烂,广采宫女,动辄千计。宫女受欺凌,遭笞楚,便演出一场“壬寅宫变”之剧。壬寅即嘉靖二十一年(1542年),宦婢杨金英等谋害嘉靖帝。据朝鲜使臣至京见闻,后奏其国王云:

臣等九月二十二日到北京,见东西角头,将宫女十六人尸首。问之,则宦婢杨金英等十六人共谋,二十一日夜,乘皇帝醉卧,以黄绒绳力缢项,事甚危急,官人张芙蓉窥知其谋,往告方皇后。皇后奔救,则气息垂绝,良久复苏。命召六部尚书会议定罪。盖以皇帝虽宠官人,若有微过,少不容恕,辄加捶楚,因此殒命者,多至二百余人,蓄怨积苦,发此凶谋。(《李朝中宗实录》第99卷)

时嘉靖帝鼻孔流血,气息已绝。嘉靖帝自“壬寅宫变”后,更“日求长生,郊庙不亲,朝讲尽废,君臣不相接”(《明史·陶仲文传》第307卷)。所以,史称“世宗自甲午以后,三十余年不视朝”。

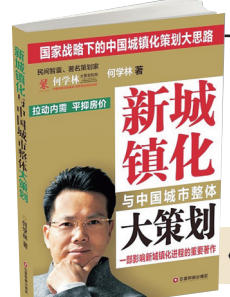
其“廷衰”与“边弛”,相为表里。“边弛”之弊,嘉靖以来,日甚一

日。那个“面瘦颧尖,鬓高鼻长,眼尾上斜,殊无风采”的嘉靖帝,三十余年不视朝,“天下吏贪将弱,民不聊生,水旱靡时,盗贼滋炽。谚云:‘嘉靖者,言家家皆净,而无财用也。’”(《海瑞集》)。财用不足,信用才士,“点金”成钱,以充国帑。明朝中叶以后,辽东军备日弛。内臣贪黷,边将骄纵,牧地侵占,苑马倒失,屯制破坏,军伍逃亡。辽东明初实行军屯制,“军士守城十二,屯田十八”(《毕恭·《辽东志》第7卷);但至嘉靖朝,军屯制逐渐被破坏,“名虽在册,军已逃亡,屯田半废,行伍空虚”(《明穆宗实录》第13卷)。辽东边备废弛,官军屡败,既使辽东明军愈加兵衰势弱,也使辽东边民愈加离心背向。

总之,“南倭”之祸,“北虏”之扰,内廷之衰,边备之弛,都表明嘉靖年间明朝已经由强盛走向衰落。

“因以渐替”,即是说明朝至嘉靖已由盛转衰。明朝的衰落,为满族的兴起提供了客观条件。至于由什么人利用这个客观条件,登上历史舞台,演出有声有色的活剧,还需要有其主观条件。努尔哈齐的前述家世及青少年时期的经历,是他个人诸方面条件中的一个基本因素。

## 300K 新书快讯



★作者:何学林  
★出版社:中国财富出版社

### 《新城镇化与中国城市整体大策划》

本书体现了党的十八大报告中所提出的“美丽中国”“生态文明”“环境保护”“资源节约”“产业转型升级”“打造中国经济的升级版”“科学发展”“重要战略机遇期”等主张和要求。作者认为,实施“新城镇化与中国城市整体大策划”这两大策划,可以从根本上解决房价过高的问题、交通拥堵的问题、食品安全的问题、环境污染的问题、千城一面的问题、产业同构的问题、主题缺失的问题、特色危机的问题等“城市病”,从而实现全面小康和幸福生活。



★作者:蒂娜·卡西迪(美)  
★翻译:陈锦华  
★出版社:北京时代华文书局

### 《杰奎琳:最优雅的第一夫人》

杰奎琳作为美国第35任总统——肯尼迪的夫人,以对时尚非凡的品位而闻名于世。她独特的气质、高雅的举止以及丰厚的知识底蕴影响了同时代的美国人。

历经权贵的顶尖绚烂生活、寂归平凡之后,杰奎琳在中年时期依然能够重新发现自我,做自己喜欢的出版事业,最后成为职业女性。因为,杰奎琳懂得,最优雅的女人,是独立自主、不依赖于任何人的。工作并不是为了钱,而是关系到自我价值的实现。



★作者:普·威尔基(荷兰)  
★翻译:索析  
★出版社:光明日报出版社

### 《我们有一样的孤独:梵高的爱与秘密》

距离梵高去世已经有110年了,然而他的生活和自杀都依然是个谜。

作者威尔基,被戏称为“艺术侦探”,他寻找与梵高有真正接触的人们以及他的神秘经历,已经持续了30多年。从梵高的出生地到最后的安眠处,从困扰梵高的可怕疾病到充满禁忌的私生子秘密,威尔基从未停止寻找和思考。他追踪那些被人忽视的线索,追寻那些被隐藏的证据和预测,足迹跨越了整个欧洲,掀开了这位天才艺术家充满戏剧性的人生篇章。