



每天跑步10公里 12年雷打不动

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

偶然与跑步结缘,一坚持就是12年

3月7日早上不到7时,在高新区健康东街与北海路交叉口附近,韩玉光刚刚结束了10公里的跑步。他看上去精神抖擞,完全没有气喘吁吁的状态。

提起跑步,韩玉光说他已经有12年的跑步史。“我以前做生意时,身体情况一般,有肩周炎等疾病,总是觉得浑身疼痛。后来,在一个广场遇到一位刚结束跑步的人,闲聊间,说起了跑步的好处。当时就想,如果跑步能让自己有一个好体格,也是一件不错的事情。”他对记者说,也是从那时候开始,他开启了“跑步模式”。

跑步结识新朋友,希望带动更多人加入

韩玉光多年来坚持跑步的习惯不仅锻炼了身体,还结识了一群志趣相投的朋友。对他们来说,跑步已经成为生活中不可缺少的一部分。“每天跑完步都觉得身体轻松了,心情也更舒畅了,要是哪天不跑就觉着少点啥。”韩玉光说。

“跑步对身体是非常有好处的,它是一种最简单的健身方式,不需要特殊器械,不挑时间,场地也没有很大限制。”韩玉光说,他最初就是通过跑步提高了自己的身体素质,希望身边人都能通过锻炼拥有好身体和好心态。

韩玉光告诉记者,刚开始那会儿没跑多久就气喘吁吁,跑完第二天不仅腿疼,还浑身无力。但是坚持了一段时间后,越跑越有劲了。更让他没想到的是,这一坚持就是12年。

虽然韩玉光今年70周岁了,但是跑10公里对他来说依然很轻松,用他自己的话说,跑步让他的身体更健康有活力。“这几日清晨空气较好,路上车辆不多,环境也很优美,跑步时的心情很愉悦。”韩玉光说,他都是沿着健康东街-北海路-胜利东街-东方路跑圈,一边跑一边欣赏沿途的美景。

每次结束10公里跑步,韩玉光都会利用附近广场上的健身器材进行拉伸,这么多年下来,他的肩周炎好了,再也不用忍受病痛。“以前身上多处关节疼,现在啥毛病也没有了。”韩玉光说,跑步还帮助他改善了睡眠质量,经常一觉睡到天亮。

韩玉光还曾经参加马拉松长跑比赛,他非常享受参加长跑比赛并坚持下来的那种快乐。

韩玉光表示,他会将每天跑10公里的习惯坚持下去,直到自己跑不动的那一天,并希望带动更多的人加入到锻炼身体的行列。

老有所乐

家住奎文区虞景嘉园小区的韩玉光之前曾经患有肩周炎等疾病,为了锻炼出一个好身体,他每天跑步10公里,一跑就是12年,从最初的气喘吁吁,变成了现在的健步如飞。韩玉光今年70周岁了,但依然坚持每天跑步10公里,在他的带动下,很多朋友加入了他的“跑步团”。3月7日,记者采访了韩玉光。

韩玉光在跑步。

预防老年人跌倒 专家这样说

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

据统计,老年人因跌倒受伤住院的人数是其他原因致受伤住院人数的五倍,严重影响了老年人的身心健康。3月7日,记者就老年人跌倒问题采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

李云峰表示,老年人都害怕跌倒,他们一旦跌倒,可能会造成一些严重的后果,比如常见的股骨颈骨折、桡骨远端骨折、腰椎压缩性骨折等。尤其是股骨颈骨折,老年人如果得不到及时有效的治疗,可能要卧床休养三个月以上。老年人长期卧床不运动,可能会造成肌肉萎缩、骨不愈合,甚至是下肢静脉血栓,进而引发肺部感染、尿路感染等一系列问题。

家住奎文区樱园小区75岁的王先生,曾经两次因为跌倒住院,一次是因为雪后路滑摔倒,还有一次不明原因突然跌倒。后来,王先生在平时行走时变得十分小心,生怕再次摔倒。“两次摔倒都造成胯骨骨折,在床上躺了好几个月,后来能下床后都不知道怎么走路了。”王先生说,子女也很担心他以后会再次跌倒。

李云峰指出,引发老年人跌倒的原因较多,主要分为两大类,一是内在危险因素,比如老人看不清楚、听不清楚、平衡功能减退、肌肉力量下降等,也有一些疾病易引起跌倒,比如脑血管病、帕金森病等。还有一个容易被忽略的老年用药方面,如催眠药、降压药、降糖药等药物中的一些成分可能引发跌倒。二是外部危险因素,如

夜晚灯光昏暗、路面湿滑、衣服不合适、家具高度等也可能造成老人跌倒。

那么,如何预防老年人跌倒呢?李云峰表示,可以采取以下措施:一是坚持体育锻炼、增加肌肉力量,比如太极拳、广场舞等;二是合理用药,及时咨询医生,减少药物合用情况的发生,尽量避免用易引起跌倒的药物;三是衣服要舒适,裤子不要太长,尽量少穿拖鞋;四是家具的高度要合适,比如椅子不能太矮,床不能太高,床头旁最好有灯具开关,厕所最好有扶手;五是行动不方便时,应选择合适的辅助工具,比如拐杖、助行器等;六是预防骨质疏松,保持膳食营养的均衡,饮食方面重在增加优质蛋白的摄入。有研究发现,每天一个鸡蛋对老年人健康有利,适当补充维生素D和钙等,也可以增强老年人的骨密度。

除了上述几点,李云峰还建议年轻人多跟老年人交流,防止老年人因长期缺乏关爱、缺少交流,产生忧郁情绪等精神上的问题,而且,多交流可以保证老年人正常的思维活动。有些老年人跌倒一次,就会产生畏惧心理,不敢活动,但活动少了肌肉力量就变差,越容易跌倒。所以,我们要多鼓励这部分老年人适当活动,减少跌倒的概率。另外,要给易跌倒的老年人佩戴及时呼救的东西,一旦发生跌倒,及时有效的治疗是非常重要的。



分类广告

订版电话:8888315

13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788
回收酒店,空调,制冷机组,电机,变压器,电线,电缆,仓库废旧物资!电话:13573606865
潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
红娘电话:8731886 微信:15689225798
女23文职26公务员28在编教师30个体房车女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车男24国企27大学教师29军官房车33公务员38开公司豪宅豪车42民企男47在编教师房车52机关房车58机关干部

提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。

吉房出售

四楼带电梯商业用房,建筑面积1167.95平方米,低价出售。位于潍坊火车站北广场东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207