

跑步机上“甩肉” 当心“跑偏”受伤

□记者 范瑞

“每逢佳节胖三斤”，春节假期过完，对不少市民来说，不论是在家还是到健身房，跑步机都是首选的减肥健身器材。

在忙着“甩肉”前，您最好先做点儿功课，如果使用跑步机不当，不仅无法减肥，还会受伤。

注意：这些不当做法有危险

“在春节假期里，每天都在吃，现在重新开始锻炼，感觉身体跟不上。”市民赵女士说，这两天在跑步机上跑不到20分钟，她就会出现胸闷、心跳加速的情况。

如果您在跑步的过程中，也出现身体不适的情况，可要小心了，跑步机上的意外情况并不少见。

据外地媒体报道，几个月前，昆明一

名女士在健身房的跑步机上跑步，跑约半个小时之后，感到身体不适，就关掉跑步机，靠着跑步机的扶手休息。在该女士休息的过程中，意外发生，她陷入昏迷，最后在医院不治身亡。

河南科技大学体育学院的何老师表示：“对工作繁忙的上班族来说，跑步机是种有效的健身器材，只要避免一些错误的做法，就不会发生危险。”

●错误一：跑步前不热身

“跑步之前做好热身运动，能有效避免在运动过程中受伤，尤其现在天气较冷，跑步之前更需要热身，让身体活动开。”何老师说。

家里如果没有开阔的场地，可以直接在跑步机上慢走完成热身，速度控制在每小时6千米即可，一般热身10分钟至15分钟，感觉微微出汗就可以了。

●错误二：跑步时注意力不集中

在跑步机上跑步，“跑道”的宽度有限，如果注意力不够集中，很容易“跑偏”而被甩出运动带。

同时，还要注意在运动带上的站位，必须站在运动带的中间部分，站得太靠前会踩到前板，站得太靠后则容易被甩出跑步机，出现意外伤害。

●错误三：跑步时间过长

“不少想减肥的人，为了迅速达到减肥目的，往往一次跑很久，其实跑步时间过长，尤其节后一恢复运动就长时间跑步，对身体并不好，运动量一旦超出身体承受的极限，就容易发生意外。”何老师说。

建议将每次在跑步机上运动的时间控制在40分钟左右，最长不要超过一个小时，否则对膝关节等都会造成伤害。

建议：这些健身技巧要掌握

避免了以上的错误做法，是否就可以在跑步机上随意跑了呢？世纪英豪健身俱乐部康城店教练部副经理叶柏良向我们分享了一些跑步要领：

第一，在选择跑步运动之前，最好对自己的健康状况进行评估。

一般高血糖、高血压、高血脂、骨密度偏小及体重超标等的患者都不建议用跑步机来健身，建议选择其他比较平缓的运动。

第二，掌握正确的跑步姿势。

跑步时，上身保持前倾，脊背伸直，双臂自然摆动，双腿略微弯曲，保持脚跟先着地，前脚掌慢慢向下压，眼睛平视前方。

第三，学会观察心率，注意控制运动强度。

多数跑步机上都可以显示实时的心率数据，通过心率公式(200-年龄)×80%就可以得出跑步时的心率安全值，跑步时尽量将心率控制在安全范围以内。

叶柏良还提醒，不少上班族选择在晚上健身，健身前往往不吃饭，这样对身体很不好，最好在运动前两小时吃晚餐，保证运动过程中的能量供给，同时避免因食物没有消化而给胃造成负担。



绘制 翔宇

求证

微信里，领养小狗的骗局出现过多次，近日，这样的骗局又上演

养狗场拆迁 小狗需领养 此为假消息 大家别上当

□记者 杨柳

始终不回应。

“汪星人”又萌又忠诚，是很多人喜爱的伴侣动物。近日，一条免费领养小狗的信息在微信朋友圈里流传，让一些喜爱宠物的市民心痒痒的，不花钱就能得到一只可爱的“汪星人”是真的还是假的？

想领养小狗先转发消息

“谁有兴趣领养小狗，免费的，有罗威、金毛、德牧、贵宾、吉娃娃、土狗、番狗等，在318国道旁有个养狗场拆迁，有几千只狗无人领养，就要饿死了，下个月28日截止。如果您领养不了，就请转发一下，救救这些可怜的狗狗。要领养的请联系刘女士，微信:wag132，您的复制粘贴可以挽救无数狗狗的生命！”近日，很多市民的微信朋友圈被这条消息刷了屏，有人在转发时还特别标注：“大家都来救救这些可怜的狗狗吧！”

《洛阳晚报》记者加了“刘女士”的微信，微信签名提示大家，想领养狗狗，还要加“2850910814”QQ号，才能看狗狗的照片。

记者又加了该QQ号，这个QQ号是企业QQ号码，QQ名为“狗场-小刘”，但让记者感到诧异的是，企业名称竟然是“正宗片皮烤鸭店”，记者随即在QQ上与“狗场-小刘”进行沟通。

记者：“我想领养狗狗，你们的狗场在哪里？”

狗场-小刘：“想免费领养的，要先帮我个忙，把那段领养信息发到5个群里，发完截图给我看。”

随后，记者几次询问狗场位置，“狗场-小刘”都只说“不发截图一律不回复”。按“狗场-小刘”的要求，记者转发后并截图，却迟迟未得到回应。在记者的催促下，过了好久“狗场-小刘”才发来一个链接，记者点击该链接后发现是一个广告网站，网站上多是与宠物相关的广告信息。此后，不管记者再问什么问题，“狗场-小刘”

谣言已传好多年了

记者搜索发现，几年前在网上就出现了“狗狗求领养”这样的信息，不少网友还贴出了自己上当受骗的过程，有人遭遇木马网站，还有人被骗钱。

例如，有网友说自己拨通了联系电话，对方发来一些名贵狗狗的照片，然后就要求领养人支付托运费和疫苗费，自己转账后就再也联系不上对方；有网友说按照对方的要求转发信息后，对方发来的链接是要下载并注册某款软件；有网友说自己遭遇了木马网站，手机上的账号密码、私人数据等信息均被窃取；还有网友说联系电话是吸费电话，拨打过去后就被扣除高额话费。

对此类消息切勿盲目转发

记者随后和市小动物保护协会流浪狗收养基地的负责人范女士取得了联系，她说最近她接到了上百个咨询电话，都是想免费领养狗狗的。

“类似的骗局几年前就已经出现了。”范女士说，“这种信息漏洞百出，一看就是假的，首先几千只狗很难在一起养，因为需要的场地实在太大了，而且流浪狗收养基地怎么可能有那么多名贵品种的狗呢？”

范女士说，市小动物保护协会会有领养惯例，但从来不会在网上和领养人联系。

范女士提醒大家：“要甄别这样的信息是否为虚假信息很容易，把信息内容复制粘贴到百度上查一下，如果全国各地都在发这样的信息，那八成就是假的。不要相信天上会掉馅儿饼，对于此类来源不明的消息不要盲目转发，以免使他人上当受骗。即便想做好事，也要转发权威信息平台发布的、可在本地核实的信息，让自己的爱心不被骗子利用。”

（豫）医广【2015】第10-29-525号

洛阳阳光男科医院

男科专线 0379-63156789

院址：洛阳市九都路与解放路口西南角