

开栏语:

生命与人类之珍贵,让我们满怀敬畏!珍惜生命,热爱生命,学会生活,健康生活,是我们每个人的心愿和目标。从本期起,本报将开辟专版,在运动、健康、休闲、生活等方面为各位老师和同学们提供资讯,期望能给大家紧张的学习之余带来轻松和快乐,享受健康生活的美好和浪漫。欢迎大家提出宝贵意见并撰写和推荐稿件,来稿请发邮箱:weiyiping76@yahoo.com.cn



冬季晨跑应注意什么

浓度,促进人体的血液循环和物质代谢。
四、晨跑不能一出门就跑,最好先搓搓手和脸轻揉两耳廓,以防冻伤,再分别转动左右脚腕,活动一下各个部位的关节,然后深呼吸一口气,调节一下心理情绪,这时,你才可以晨跑了,即:先做好准备活动,才可以去参加晨跑。

五、正确的方法参加晨跑,起跑后,上身稍微前倾,两眼平视,两臂随跑的节奏自然摆动,脚尖要朝向正前方,不要形成“V”字形,后蹬要有力,落地要轻,动作要放松,长跑时脚的着地动作有两种,一种是前脚掌或脚的外侧着地,这种方法速度快,效果好,但比较费力,它适用于提高运动成绩地专业运动员;另一种是前脚掌着地过渡到前脚掌撑地,这种方法,脚的后面肌肉比较放松,跑起来比较省力,但速度较慢,适用于大多数和初学者,平时健身比较常用。

六、长跑的呼吸属于有氧呼吸运动代谢,参与人体各大循环系统,特别是呼吸系统,在跑的过程中,人体对氧的需求是不断增加,因

此要很好地注意呼吸节奏,一般的情况下,可二步一吸或三步一吸,注意节奏不能起伏太大。吸气方式,应采用鼻呼吸或口鼻混合呼吸。在长跑的过程中,由于氧气的供应大大落后于肌肉的需求,因此在跑的过程中会出现“不适应”的现象,感到腿发软,胸闷,呼吸困难,不想继续跑下去,这时,要适当地降低跑的速度,调节好呼吸,不久,困难就过去了。

七、跑步后,人体全身上下得到活动,这时,我们应进一步做好基础素质训练锻炼,这样就能取得较好的健身效果。这时,可以做一下广播体操,可以压压腿,跨跳,纵跳提摸高,单腿跳或高抬腿练习,发展下肢力量,训练后,要注意全身要放松。

编者的话:晨跑,不仅能强健体魄,而且能磨练意志。尤其在寒冷的冬季,每当我们战胜了自我,到操场跑几圈下来,浑身就会有热乎乎的、轻松愉快的感觉。久而久之坚持下来,不知不觉你会发现,你的抵抗力强了,你的感冒少了,你的腿脚更灵活了,你的浑身更有劲了。同学们,晨跑可不能掉队哦!

一、在晨跑的过程中切忌憋气,憋气会给心脏带来较大的负荷。

二、切忌在发烧时晨跑,人发烧时免疫力下降,身体消耗能量,再加上跑步也是一种耗能运动,两者的能量消耗,使体内供求平衡失调,反而导致病情加重,从而引起其他病情。

三、做好晨跑前的准备工作,冬季气温比较低,外出晨跑穿着不能太单薄,尤其是上腹部一定要保暖,以免受凉引起脾胃的不适,出门前最好喝一杯白开水,喝水不仅能补充水分,解除一夜的口干舌燥,而且降低人体血液



你也许并不十分清楚

水是大自然神奇的清洁剂,是淋巴系统净化身体必不可少的元素。如果不饮用足够的水,身体的淋巴系统就不能排除人体内的所有毒素,以及健康的新陈代谢所产生的正常毒素。很多专家都谈到了水对健康的好处。费内尔巴特曼医生所著的《水是最好的药》Your Body's Many Cries For Water中讲到,几乎所有疾病和很多困扰的衰老症状都与长期脱水有直接关系。儿童身体70%都是水,平均70岁的老年人的身体则只有30%是水。

人体除了需要水来输送营养外,还需要水来清除毒素。

水担负着清洁身体和为人体细胞输送营养的重要责任。

尿频是脱水的另一个征兆。

人需要好几个月才能完全补足身体所要的水分,脱水并不是在一天之内喝够足量的水就能解决。脱水是因为体内长期缺水造成的,体内要重新恢复充足的水则需要好几个月的时间。

但是通过在水中添加微量元素恢复水分的速度可以更快一点。

仅仅只是喝水并不一定能够增加水分。在水中添加的东西决定了身体处理水的方式。如果你喝的水中含有咖啡因,那么水就不能满足你的日常所需。咖啡、茶、饮料中的咖啡因有利尿作用,会阻止你的身体吸收水分。水喝进去马上就会排出来。饮用大量的刺激饮料表面上是摄入了大量的水,但结果却会造成脱水。

酒精饮料同样也利尿。宿酒未消给人带来的痛苦并不是来自酒精,而是醉酒引起的脱水。喝刺激饮料或酒时多喝一点水,就不容易造成脱水了。

没有足够的水。淋巴系统就不能运行,这时肝脏就不得不采取紧急措施。这样肝脏就必须停止处理制造多巴胺和血清素的氨基酸。淋巴系统不活跃会阻止大脑分泌健康的化学物质。

所以,我们要:1.多喝水;2.喝正确的水;3.养成喝水的习惯;4.教给家人和朋友正确的喝水习惯。

编者的话:大家都知道水的作用和重要性,但水如何在我们身体内发挥作用,水的具体用途和功能是什么,我们也许并不十分清楚。通过这篇短文但愿大家对水的作用有进一步的了解和认识。让我们与水为伴、与水为友,让水更好地为我们的身体发挥作用,让我们在水的帮助下更加健康、快乐、美丽!



北京马拉松中国女将21连冠 非洲军团包揽男子前3

北京时间11月25日上午10点58分,2012年北京国际马拉松赛决出了男女组冠军,埃塞俄比亚选手朱法-罗比以2小时9分39秒获得冠军,肯尼亚选手基普塔伊以2小时10分15秒获得亚军,埃塞俄比亚选手蒂姆雷以2小时10分20秒获得第三。女子组中国选手包揽前三,贾超凤以2小时27分40秒获得冠军,孙腊梅以2小时27分55秒获得亚军,孙伟伟以2小时28分03秒获得第三。



梅西一年86球 打破尘封40年足坛纪录

不论你是不是巴塞罗那球迷,不论你是否崇拜梅西,不论你的主观意识里对梅西如何评价,在这里,你只会看到最客观的数据。

梅西,在2012年已经打进了86粒进球,超越盖德-穆勒,成为足坛历史上单年进球数最多的球员。梅西,在2012年成为了巴塞罗那队史正式比赛进球纪录保持者,成为了巴塞罗那队史西甲进球纪录保持者,而他现在傲视整个足坛。

66场,86球,这是梅西交给人们的答案。他明白无误地告诉世人,自己除了是个天才,还是个无可比拟的射手,最伟大的射手。他又明白无误地告诉世人,自己正走在通往成为贝利、马拉多纳之后的一代新球王的道路上……

享受生活中美好的东西

英国前首相拉姆齐麦克唐纳的妻子临终之前把丈夫叫道床边,说了这样一句话:“要让孩子们生活充满浪漫。”这句遗言含义深刻,若我们仔细思考,不难发现其中充满了智慧。

这位母亲知道,实际上,任何认真思考生活的人都应该知道,随着时间的流逝,人们对生活的热情会不断受到冲击,若不注重关爱,生活的浪漫将被偷走。拿破仑曾经说过:“久居战场人易老。”若不提高警惕,人在如常生活中同样容易变老。

查尔斯兰姆(1775—1834,英国散文作家,文艺批评家)曾经说过:“精神比头发先白。”一个人在幼年时期充满了对生活的渴望。他带着一种冒险精神踏上通往未来的征途。但还没走多远,生活便向他刮起了冷风。他试图展翅高飞,但风力太大。更悲惨的是,经过一两次大彻大悟,梦想将不复存在,剩下的只是在没有浪漫的大道上疲惫前进。这种悲惨的事情可能发生在任何人身,将使生活中的激情和兴奋荡然无存。

看看早上醒来时,自己的态度和情感如何,便可知自己是否老迈。年轻人醒来时会有一种莫名的兴奋感,也许他自己也很难

解释这种感觉。但他似乎对你说:“今天好极了,一定会有精彩的事情发生。”老迈的人也许年龄不高,但醒来时会身心疲惫。他们不会期待会有什么伟大的事情发生,他们认为这一天和往常不会有太大区别,只是希望这一天不要比以前差。有人年至七旬,仍保存着这份对生活的期待,有的人年少之时便失去了这份感觉。于是,判断一个人年龄的办法,就是看他是否还保存着这份生活的浪漫。

也许威廉兹华斯在他的诗歌中精辟地描述了在大多数人身上经历的哀伤历程——童年,天堂就在我们身边随着孩子渐渐长大地狱的阴影开始蔓延。在欣喜中,在快乐里,他仍看到流动的光源。年轻人继续着征途,每日向东方追逐,他仍是大自然的牧师和神甫。他跋山涉水的路上,到处是景色的辉煌。



可美景终于从眼前消失,滑落到浑浑噩噩的日子。

生活中满是无价之宝,丢失它简直是人生中最大的悲剧。一个人也许在财富、功名、荣誉上取得极大的成就,但生活的真正快乐绝不在此。生活中真正的快乐在于使那棵快乐之树常青,能给人带来最大快乐的,是生活中那份永恒的喜悦和神秘。

编者按:“我很忙!”、“我太忙了!”这些话是现在都市人常挂在嘴边的话。因为忙,常忽略了生活中能带给自己的惊喜和快乐。这其中,有无奈的成分,但也有自身的原因。推荐大家看一部电影《遥控器》,一本美国马丁先生的书《咖啡》,也许你会有更多的收获。

笑话二则

无语

小强上课偷偷玩手机,正好被在教室外面巡视的班主任发现了。

班主任掏出你的手机,发了条信息给小强:你怎么不认真听课?

小强疑惑地回答道:你是谁?

班主任又发了一条短信给他:你看窗外。

小强看了一眼窗外,回复:多谢提醒,等会儿聊,我们班主任在窗外盯着呢!

不该看的东西

电脑坏了,跟老妈说去修电脑。这时候老妈来了一句:“你电脑里没有什么不该看的东西吧?”

我当时也不知道哪根筋搭错了,回了一句:“没事,不该看的都在移动硬盘里搁着呢。”

漫画欣赏

朱德庸



在大雪中我看见了幸福,在暴雨中我看见了幸福,在风沙中我看见了幸福,我在哪儿都能看见幸福。而别人则在幸福中看见了我。