

冬跑没那么简单，正确打开方式看这里

本报记者 任思颖

冬练三九，夏练三伏。冬天对于跑步爱好者而言，算不得一个好季节，气温下降、空气干燥、雾霾天气增多等多种环境因素让不少人在冬天选择“冬眠”。但对于长期坚持跑步的爱好者而言，“冬眠”过后，才是寒冬。想要在来年春天保持现有的跑步能力和身体素质，坚持冬天跑步是保持身体状态的有效途径。

冬跑，冬天里的一把“火”

冬日的早晨，体感温度很低，一阵微风吹来，不由得让人打个冷战。早上7点多的碧沙岗公园，早起晨练的人比这座城市醒得早一些。此时，一些跑步爱好者已经热身完毕，开始晨跑。伴随着一阵有规律的脚步声和呼吸声，不断有跑步爱好者出现在眼前，晨练的市民拿着“装备”陆续前来。

记者看到，跑步爱好者高路正在热身，他坚持跑步已经3年多了，冬天是他跑步频率最低的一个季节。“我冬天跑步的频率一般是每周两三次，每次3-5公里，我也不参加比赛，跑步只是为了锻炼身体，享受跑步的过程。”说罢，他便开始迈开步子，边跑边说。

在冬天跑步，由于温度较低，出汗一般要比其他季节少一些。高路每次跑完步，脸上总是挂着汗珠。“每次跑完步才感觉自己

已唤醒了自己的身体，虽然出汗比其他季节少一些，但这时候的身体感觉就像冬天里的一把‘火’，身体在燃烧，也不感觉冷了，平常工作时精神状态也很好。”高路说。

若不做防护，易增加受伤风险

跑步作为一项大众化的锻炼项目，覆盖人群也越来越广泛。从初中的课间慢跑，到大学校园里的校园跑，再到公园里的跑团，加之最近火起来的慢跑跑，选择这项没什么“成本”的运动方式，似乎成了潮流，但跑步真的有想象的那么简单吗？

冬季气温降低，此时跑步若不做好准备工作和有效防护，很容易引发肌肉拉伤、抽筋、扭伤等伤病。“冬天跑步需要注意的地方很多，以前冬天跑步时热身不充分，就扭伤过脚踝，还有过肌肉拉伤。”高路道。

这是因为在寒冷的空气中，人体的肌肉、韧带和关节会变得僵硬，肌肉黏滞性增加，血管的收缩度和肌肉、韧带的伸展度将会大大降低。跑步过程中，如果运动过量，此时肌肉超负荷用力，容易造成肌肉纤维断裂或肌膜破裂，从而产生肌肉部位强烈的疼痛和无力感。前期热身不充分，容易增加受伤风险。

另外，在低温环境下，人体的血液循环也会受到影响，尤其是远离核心，又经常暴露在外的脚踝、跟腱、膝关节内外侧等部位，局部温度更低，血液循环也相对较慢，导致身体对运动的反映变慢，增加受伤风险。

除此之外，随着气温的降低，还会导致场地路面和跑鞋变硬，缓冲效果变差，这使得对身体关节的冲击变大而增加受伤风险。

跑前热身，不建议大幅度拉伸

参加过马拉松比赛的市民杨奇认为，冬天是提升自身跑步能力的一个关键季节，同时也是最应该重视前期热身的季节，通过跑前充分的热身，可以将身体活动开，大大降低受伤的风险，冬跑前进行充分的热身是预防伤病的有效手段。

杨奇建议，冬跑前的热身时间应在10-15分钟，开始前先活动脚踝、手腕等关节；可以通过用低配速慢跑或快走几百米左右，进一步活动身体；还可以做几组开合跳、高抬腿、后踢腿等原地热身活动激活身体肌肉群，将全身关节、肌肉都活动开，感觉到身体微微出汗、稍微发热便可。若进行大强度训练，上述热身动作完毕后，可进行2-4公里的慢跑，再开始强度项目的训练。需要注意的是，在进行热身活动时，不建议进行大幅度拉伸，静态拉伸可以放在训练后，这样更有利于促进身体恢复。

除了热身活动，准备一双合适的跑步运动鞋和保暖的运动服可以帮助身体有效适应运动状态。“我冬天跑步时一般上身会穿保暖透气的速干内衣，然后套一层轻便的羽绒服，最外面穿一个防风外套，

应尽量避免穿棉质衣物。同时还可以戴耳罩等装备进行保暖，防止热量散失，有需要的话还可以戴一副防风手套。”杨奇说。

正确的跑步姿势可少受伤

除了热身活动和装备，跑步的姿势也需要注意，正确的跑步姿势可以有效提高跑步能力和降低受伤风险。杨奇建议，跑步过程中，应保持头部自然挺直，目光平视前方，确保肩部处于放松状态，让上半身保持轻松。手臂以肘关节为中心自然摆动，不要过度挥动手臂，手臂节奏与平常的跑步节奏相适应。步伐根据自己的跑步习惯而定，落地瞬间优先使用脚掌中段或前脚触地，可以有效降低对膝关节造成的冲击力。

医生提醒：
最佳锻炼时间一般为傍晚

冬天，由于早晚温度较低，跑步运动不应太早或太晚，最好在太阳出来、气温回升时进行。据郑州市骨科医院运动康复科主治医师李明介绍，最佳的锻炼时间一般为傍晚而不是早上，早上空气氧气含量低，加之此时人体血液黏稠度高，血流速度快，过度锻炼很容易刺激血管。

无论冬夏，在锻炼时要遵循量力而行的原则，保证运动具有持续性。冬天跑步时更要注意防范伤病，不要让冬天跑步的这把“火”伤及自身。

「中医+」赋能 守护妇女儿童全生命周期健康

本报记者 汪辉 王红

中医学是中国古代科学的瑰宝，唯有传承精华，守正创新，才能发挥中医药在全生命周期健康维护和重大疾病防治中的多元价值。

近年来，新密市妇幼保健院积极探索，创新性地将中医药融入妇幼健康服务体系，以“中医+”模式为引领，充分发挥中医药在妇幼保健和疾病诊疗方面的独特优势，为妇女儿童健康提供全方位、全生命周期的优质诊疗服务。

“孩子肠胃不好，经常肚子胀气，一痛就哭闹，中医治疗不打针，孩子更容易配合，就来试试。”12月8日，在新密市妇幼保健院中医儿科，市民邱女士正带着两岁的宝宝就诊。经过细致的问诊和脉诊，主治医师王毛毛告诉邱女士：“孩子不用打针吃药，推拿按摩几天看看效果。”

“孩子往下拉一点，把膏药贴在后背风门穴即可，大人睡前可以给孩子按摩一下这个穴位。”在另一间诊室，医护人员正在帮6岁的小姑娘膏药贴膏药。膏药妈妈告诉记者：“孩子从小体弱，以前秋冬季经常感冒、咳嗽，所以这两年每到换季我都会带她来贴几剂中药膏药，防病于未然，效果挺不错。”

此时正值隆冬，恰是儿童呼吸道疾病高发期，新密市妇幼保健院中医儿科就诊区人流不断。王毛毛表示：“中医在预防保健、疾病治疗及康复养生方面具有独特优势，尤其是在面对儿童疾病时，中医的外治法如推拿、贴敷、艾灸等，因其无创、无痛的特点，更容易被家长和孩子接受。”

其实，中医儿科的火爆，只是该院在妇幼健康领域传承精华与守正创新互动发展的一个代表。

近年来，新密市妇幼保健院围绕妇女儿童全生命周期健康需求，守正创新、传承精华，将中医药适宜技术融入妇女儿童医疗保健服务全环节全过程。

以诊疗为例，在新密市妇幼保健院各科室均设置中医门诊及相应的中医治疗和亚健康调理干预区；各病区中医医师参与住院患者查房、会诊，并设置中医治疗室；全院各专业、各区域中西医协同发展、相互转介，中西医诊疗服务无缝衔接，极大方便就诊患者；将中医“治未病”“治已病”理念融入妇女儿童预防保健、疾病治疗全过程，针灸、推拿、艾灸、刮痧、拔罐等中医适宜技术被广泛运用于孕前优生、孕期调理、产后康复以及儿童保健诊疗中。

如今，在新密市妇幼保健院，从新生儿期到儿童生长期，从女性孕前调理、辅助生殖到孕期保健、产后康复以及更年期调理，无论是门诊还是病房，中医药服务已经实现了妇女儿童全方位、全生命周期的覆盖。同时，医院中医诊疗人次逐年上升，中医特色健康体检、健康咨询指导与干预调养等“治未病”人群也越来越广。

据统计，医院已备案妇幼中医优势病种14个，中医适宜技术43项。2023年，医院中医优势病种门诊诊疗人次为19894；去年10月至今年10月中医临床科室参与其他科室会诊和多学科门诊6967次，住院病人中医药服务人数17043人，出院患者应用中药饮片和中医非药物疗法人次占比8.5%。2024年妇幼中医临床科室门诊诊疗人次为85617，占门诊总诊疗人次的34.71%，中药处方数占总处方数的65.57%……

2022年，新密市妇幼保健院在三级妇幼保健院绩效考核国考获得“A级”；2023年5月被评为河南省妇幼中医院特色单位；2024年7月被确定为国家妇幼中医药特色建设单位。

“群众不仅要能看病、看好病，更希望不生病、少生病。”新密市妇幼保健院相关负责人表示，未来医院将继续探索推行中西医协同融合发展服务模式，拓展中医药融入妇幼健康领域的深度和广度，满足群众多元化健康需求。

“公交爱心衣橱”上线

首批300余件冬衣温暖户外工作者



本报讯(记者 张倩 文/图)郑州公交有一台流动的“爱心衣橱”，多年来一直募集爱心市民、企业捐赠的衣物，并定期定点开展“爱心衣橱”进工地活动，赢得附近户外工作者点赞。

天寒地冻的季节，“爱心衣橱”首批300余件冬衣已完成清洗、消毒，12月11日上午，再次前往北三环长兴路附近，为那里的户外工作者送去温暖。

登上“爱心衣橱”，两侧扶手上挂满了各类冬衣，琳琅满目(如图)。户外工作者有序踏入车厢，有的仔细端详着手中的棉衣，轻轻抚摸面料，感受着衣物的厚实与温暖；有的迫不及待地试穿，在伙伴面前微微转身，露出满意的笑容，幸福之情溢于言表。彼此间还不时交流着挑选的心得，欢声笑语回荡在车厢之中，让这小小的空间充满了浓浓的温情与喜悦。

“自‘公交爱心衣橱’上线后，就一直免费为户外工作者送衣物，车内的衣服大多来自金水区政一街甲院社区工会驿站，还有一部分是公交公司的职工捐赠的，都很新甚至全新的。”郑州28路公交车车长刘学兵说。

据了解，郑州公交的“爱心衣橱”活动于2019年年底开始，据统计，每年冬天送出棉衣的数量平均为2000余件，赠衣活动时间会持续一个月，其间，这台“爱心衣橱”会去多个地点，停靠在有需要的地方，为大家送去温暖。

“民谚”冬季饮食是否有科学道理？听听专家怎么说

本报记者 李宇航

冬寒渐深，天气越来越冷。近日，记者在各大超市、菜市场看到，各种萝卜大量上市，购买者甚众。不少采购萝卜的市民告诉记者，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，冬多吃萝卜等蔬菜对身体大有好处。

关于冬季饮食，民间有很多说法，并形成了不少谚语。那么，这些谚语有没有科学道理？冬季饮食应该注意什么？记者采访了相关专家，聊一聊民间谚语里的冬季饮食。

冬吃萝卜夏吃姜

除了“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。民间自古还有“秋吃果、冬吃根”的说法。萝卜正是冬季根类蔬菜的代表，也是冬天天餐桌上最为常见的蔬菜之一。那么，冬吃萝卜真的能减少生病吗？

郑州人民医院中医科医生王金秋说，萝卜在民间有“小人参”之说，被认为有诸多功效。传统中医认为，冬季天气寒冷，阳气封藏体内，人们往往外冷内热，而萝卜性寒，可以帮助我们调节体内

阴阳平衡。同时，人们在冬季喜欢吃各种滋补的食物，高热量食物摄入过多，积聚在胃里就容易产生内热，而萝卜有清热生津、润肺化痰、消食泻火等功效。此外从现代医学角度来看，萝卜富含维生素C、膳食纤维、芥子油等营养成分，有助于人们补充维生素、促进胃肠蠕动、增强免疫力等。因此冬季适量吃萝卜，确实有益于身体健康。

白萝卜和胡萝卜是生活中最常见的两种萝卜，这两种萝卜在功效上有什么区别？王金秋说：“白萝卜主要有清热消食，胡萝卜主要是有助于补气明目。二者营养价值也有所不同，白萝卜维生素含量高，胡萝卜钾、锌、铁等矿物质含量高，其富含的胡萝卜素对视力确实有一定好处。”

但王金秋也提醒道，萝卜固然好处多多，但食用一定要适量，不宜过多食用，同时应避免食用空心的、裂口的、霉点的、发苦的萝卜。

立冬白菜赛羊肉

一到冬天，白菜就占据了北方人的餐桌，其可以说是北方冬季最具代表性

的蔬菜。“立冬白菜赛羊肉”“冬吃白菜赛人参”“白菜吃半年，医生享清闲”。在很多民间谚语中，它也确实是一种对身体有诸多好处的食物。

河南营养科学研究所注册营养师杨艳格说：“白菜富含钙、钾等多种矿物质和微量元素，可以增强免疫力，预防心血管疾病。此外白菜热量很低，白菜里富含的果胶有助于排除体内多余的胆固醇，降低血脂，膳食纤维还可以促进胃肠蠕动，维护肠道健康，因此白菜也是名副其实的减肥‘利器’。同时，白菜含水量达到95%，在冬季干燥的环境下，多吃白菜还可以补充身体水分。”

白菜营养丰富、价格便宜，在冬季备受追捧。然而我们在生活中经常会遇见有点点的白菜，那么，有点点的白菜可以吃吗？杨艳格说：“白菜上黑点的成因有很多，如果白菜上只有少量的分散黑点，一般是氮肥施多或虫卵虫粪等导致，这种情况下，白菜在去除黑点后一般是可以吃吃的；如果黑点面积过大，尤其是伴随有腐烂或异味等情况时，白菜就不能再食用。同时要注意的是，白菜最好不要生吃，也不要多吃。”

畅通郑州在行动

郑州交警：

用行动诠释责任与担当 传递着城市温暖与善意

知识讲座进校园 共筑交通安全防线

本报讯(记者 汪永森)12月10日下午，郑州交警三支队民警受邀走进郑州市第102高级中学，开展交通安全知识讲座，营造浓厚的交通安全宣传氛围，共筑校园交通安全防线。

三支队六大队民警岳超以“安全出行 共同迈向未来”为主题，根据高中生的出行方式和心理特点，从乘坐公共交通工具安全注意事项、步行安全注意事项、骑行安全注意事项等方面入手，深入浅出地向大家分析道路交通事故发生的原因和防范要点，并结合真实事故案例视频，详细讲解“一盔一带”、车辆盲区、“荷式开门法”等交通安全知识和相关交通安全法规，重点强调翻越隔离护栏、飙车炫技、不戴头盔、不系安全带、违法载人、闯红灯、逆行等交通违法行为的危险性，引导同学们牢固树立交通安全意识，摒弃日常交通陋习，杜绝各类交通违法行为，争做文明交通的践行者、传播者和监督者。

一个个真实的事例、一幕幕惨烈的视频画面，令人揪心、发人深省。学校负责人表示，此次讲座让同学们深受启发、受益匪浅，有助于养成文明、安全出行和自觉遵守交通安全法规的习惯，校方将继续携手交警共同维护良好的道路交通环境，为共建、共享城市文明交通贡献自己的一份力量。

本报讯(记者 张玉东 通讯员 邢红军)当群众遇上困难，巡逻守护的交警总能一解燃眉之急，虽然看上去多数是小事，却让寒冬的街头充满温情。

寻找手机失主 传递城市温暖

12月5日傍晚，交警四支队民警舒宁和常军在玉凤路福元路路口执勤时，一位热心市民送来一部捡到的手机，民警迅速展开寻找失主的行动。经过一番努力，终于联系上了焦急的失主。18时16分，失主匆匆赶来，手机失而复得。面对民警的热心帮助，失主满怀感激，连声道谢。

在这个寒冷的冬日，民警用行动诠释着责任与担当，传递着城市的温暖与善意，让每一位市民都能感受到，无论何时，总有那一抹“荧光绿”在守护。

一考生忘带准考证 民警联手助其脱困

12月8日6时50分，一名准备进行教师资格面试的考生，向在管城回族区外国语小学考点执勤的交警四支队民警张赞辉求助，称忘带准考证了，面对考生家距离考点较远，以及时间太早不容易找到打印店的困境，张赞辉凭借丰富的的一线经验和冷静的判断，想到了医院这个全天候

运作的机构或许能提供帮助。

张赞辉驾驶警用摩托车疾驰至附近的仁济医院，迅速联络值班的医务人员，说明了情况的紧迫性和特殊性。医护人员立即行动起来，利用医院内的办公设施，为这名考生打印了准考证。这一刻，医警联手，以最小的时间差完成了这个任务。

拿到准考证，民警没有片刻停留，以最快速度送考生回考点。7时12分，民警驾驶警用摩托车将考生送到考场门口，考生对张赞辉连连道谢。

女孩想家半夜离校 巡逻交警送其回家

中牟县某乡镇小学一名四年级的女生，深夜独自一人走在漆黑的路上，幸亏被巡逻中的民警发现，最终将其安全送回家。

12月3日21时40分，中牟县公安局交警大队五中队民警校通、白永华等人巡逻至中牟路时，发现前方一个小女孩正在独自行走，身边并没有大人跟着。民警忙上前询问情况。小女孩支支吾吾地说，她是某乡镇小学四年级的住宿生，晚上想回家，但是不知道父母的电话，只能凭着记忆，徒步往家的方向走。

夜晚的冬天很冷，路上漆黑一片，民警让小女孩先坐到车上取暖，并且答应会送她回家。在小女孩的指引下，几人终于来到小女孩家门口。经过一番敲门等待，

女孩的爷爷开了门，看到正在上学的孙女此时回来了，也是十分震惊。听女孩的爷爷讲述：孩子的父母都在外面打工，不常回家，孩子半夜跑出来，幸亏遇到了执勤的交警，不然后果不堪设想。

临走前，民警一再叮嘱女孩的爷爷，一定要和家人关注孩子的健康和安全问题，多陪伴孩子，避免此类事情再次发生。

男子徒步高速 交警警车救助

12月4日13时，郑州交警高速二支队事故大队民警周久兴带队巡逻至郑东高速北向南12公里300米处，发现一男子拉着一个简易行李小推车在应急车道上快速行走，旁边有许多车辆高速行驶，情况十分危急。

周久兴迅速靠边停车上前询问情况，经了解，男子杨某早上乘坐大巴要到新密，计划从轩辕收费站下车，结果由于在车上睡着了，醒来的时候车已经开到郑州南服务区。杨某告诉民警，他当时就想着快点到达目的地，于是就想着高速走到轩辕收费站。周久兴告诉杨某行人上高速的危险性和危害性，随后用警车将杨某带至郑东高速轩辕收费站，告知杨某可以在收费站附近乘坐公交车到想去的地方。杨某对于交警的热心帮助表示感谢，并保证以后坚决不会步行上高速。