

跑姿不对伤痛多

想要无伤跑步，改善跑姿是关键，初跑者和高级跑者都应引起重视。我们从大量跑者分析中发现，8种错误跑姿比较常见，各有风险。

步频慢。步频是指每分钟双脚着地的次数。步频乘以步幅等于速度，当配速保持不变时，步频较慢，步幅就会变大，导致身体腾空高度增加，不仅浪费体力，还会在落地时增加对膝盖的冲击。为跑起来更省力，减少肌肉疲劳和伤痛风险，慢跑应选择快步频、小步幅的方式。

膝过伸。正确的着地方式是着地点靠近身体重心，膝关节保持弯曲。如果着地时小腿过度往前伸，看似步幅增加了，但着地点远离重心，大大增加了膝盖受力，同时膝关节伸得较直，使冲击力作用于膝盖而引发膝痛。

身体后仰。由于跑步时每一步都会产生向前的动力，如果身体后仰会抵消一部分向前的动力，就像和自己较劲，长期如此可能导致骨盆过度前倾、增加脊柱压力、引发腰痛等。同时，如果腿部蹬伸不足，会使髌伸幅度变小、臀肌发不上力，无法产生充分向前的动力，全靠腿在跑，不仅跑得累，还容易让腿变粗。

含胸弓背。如果躯干没有保持挺直，而是含胸弓背，胸腔不能充分打开，肺部扩张受限，就会导致氧气摄入量降低，影响呼吸效率、降低跑步效率。

膝盖内扣。跑步时膝盖要正对脚尖，一些跑者尤其是女性容易出现膝盖内扣，甚至两侧膝关节碰在一起，导致下肢关节受力不均，造成局部压力骤增，尤其是膝盖前侧和外侧，增加伤痛风险。膝盖内扣主要原因是核心和臀肌力量不足，导致跑步时骨盆不稳定，每一步都使两侧骨盆产生扭曲，进而导致髌关节过度内收、内旋。因此，有这一问题的跑者平时应加强核心和臀肌的锻炼，如平板支撑、臀桥等。

踢屁股跑。短跑时快速折叠小腿可以提高跑速，但对于中长跑来说，在半小时甚至更长时间内，不断折叠小腿只会导致肌肉疲劳，身体疲惫不堪。中长跑需要一定的折叠小腿来帮助省力和提高步幅，但小腿只用提拉向大腿折叠即可。

核心不稳。跑步时核心不稳，导致骨盆侧向扭曲明显，即每往前迈一步，骨盆一高一低、上下摆动，俗称屁股一扭一扭地跑。这种跑姿非常容易引发髌、膝、踝力线排列不佳，导致下肢异常受力，不仅降低了跑步效率，也容易让身体一侧承重过多，引发肌肉代偿，带来各种伤痛。

呼吸紊乱。呼吸紊乱是初跑者的常见问题，表现为呼吸浅且急促，导致摄氧量低，从而引发腹部痉挛、岔气等。产生这种现象的可能原因是呼吸肌薄弱无力，呼吸方式和呼吸节奏错误，或跑步过快、步频不稳定等。跑步时，要根据速度和节奏，随时调整呼吸，增加空气的吸入量，为身体提供足够氧气。呼吸节奏应与步伐密切配合。

通常慢跑的呼吸节奏是2-3步一呼，2-3步一吸，并保持均匀和深度一致。

(综合)



国家疾控局发布秋季儿童轮状病毒感染健康提示

提醒孩子及其看护人要养成良好卫生习惯，尤其是注意手卫生，不用脏手触摸口、眼、鼻和食物等，预防秋季儿童轮状病毒感染



进入秋季，部分家长表示家中孩子出现呕吐、腹泻症状的情况变多，这可能是儿童轮状病毒急性胃肠炎。国家疾控局近日发布健康提示，提醒孩子及其看护人要养成良好卫生习惯，尤其是注意手卫生，不用脏手触摸口、眼、鼻和食物等，不要让幼儿吃手，及时清洁孩子的手，预防秋季儿童轮状病毒感染。

根据健康提示，轮状病毒急性胃肠炎，俗称“轮状病毒腹泻”或“秋季腹泻”。在秋冬

季节，它的“攻势”更加猛烈。从临床症状看，患儿最初会出现呕吐，之后出现不同程度的腹泻，多伴发热，严重时出现大量水多、次数多而小便量少的临床特征。

复旦大学附属儿科医院临床免疫科主任王晓川表示，针对轮状病毒感染，目前尚无特效药物，轮状病毒疫苗是预防轮状病毒感染性腹泻的经济、有效手段。

中国疾控中心有关专家表示，被感染的儿童，病情一

般不会太严重。适当补液，可以“不药而愈”。但当腹泻或呕吐严重时，不可忽视，要及时就医，避免孩子因为脱水严重导致休克，尤其是小于1岁的

幼儿。同时，建议家长们注意家庭卫生，室内常通风，孩子们的食具使用前须清洗干净，衣被、玩具等要勤换洗。

(据新华社)



专家：

降雨过后 警惕毒蘑菇

勿采勿食勿买野生菌，谨防蘑菇中毒

近期，全国多地出现降雨天气，降雨过后，野生蘑菇生长进入旺盛期，公园、山区、树林、绿地常常会“冒出”各种各样的野生蘑菇，一些有毒蘑菇也混迹其中。专家表示，9月份仍是蘑菇中毒的高发期，提醒外出游玩的群众勿采勿食勿买野生菌，谨防蘑菇中毒。

北京市疾控中心营养与食品卫生所副所长、主任医师马晓晨介绍，野生蘑菇的种

类很多，其中有有毒的有500余种，剧毒的有40余种。毒蘑菇的毒素成分各异，中毒后出现的症状也不相同。常见的可分为胃肠炎型、急性肝损害型、急性肾衰竭型、神经精神型、溶血型、横纹肌溶解型、光敏皮炎型7种类型。中毒后轻者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状及视力模糊、精神亢奋、错乱、幻觉等精神症状，严重的可出现溶血、肝脏和肾

脏损害，甚至导致死亡。“在中毒事件中最常见的是胃肠炎型和神经精神型，而主要引起死亡的是急性肝损害型和横纹肌溶解型。”马晓晨说。

北京市疾控中心营养与食品卫生所主管医师王超表示，目前对蘑菇中毒尚无特效治疗方法，一旦发生中毒，发病急、症状重、病死率高。“预防蘑菇中毒最有效的方法就是不采摘、不购买、不食用野生蘑菇。”

专家表示，蘑菇中毒的潜伏期较短，一旦食用野生蘑菇出现不适，无论症状轻重，都应尽快就医。如意识清醒可立即催吐，若中毒者出现昏迷则不宜进行人为催吐，以免引起窒息。一起食用过毒蘑菇的人，无论是否出现中毒症状，都应该及时就医，避免错过最佳治疗时机。

马晓晨说，需要特别注意的是，肝损害型蘑菇中毒在临床上存在“假愈期”。患者在呕吐、腹泻等急性胃肠炎期过后，自我感觉已经“康复”，特别容易忽视而不愿意就诊，而此时体内已经出现严重的肝肾功能障碍，救治不及时可能导致多器官功能衰竭。因此，对于超过6小时潜伏期的中毒患者要及时转诊到有诊疗能力的综合医院进行治疗。

(据新华社)

伤肝食物悠着点吃

众所周知，喝酒伤肝，但近些年，一种与酒精关系不大的脂肪肝——非酒精性脂肪肝，发病率在悄然攀升，而它与饮食密切相关。此外，肝癌、甲肝等肝病也跟饮食有一定关系。要想护肝，除了酒精，以下几种伤肝食物也要尽量少碰。

果汁。水果中含有果糖，经过榨汁得以浓缩。果糖在肝脏里可以转化为脂肪，如果大量喝果汁，脂肪就会堆积在肝细胞里，增加非酒精性脂肪肝的风险。研究也显示，大量摄入果汁、蜂蜜等高果糖食物会损害肝脏健康。除了果糖，水果中还有其他营养成分和保健成分，比如维生素C、胡萝卜素和少量B族维生素、钾、镁等矿物质，膳食纤维

和低聚糖，还有类黄酮等多种植物化学物质，这些物质对肝脏有好处，比如，膳食纤维和类黄酮有助改善脂肪肝，因此吃水果不会伤肝。但要注意控制水果的摄入量，每天200-350克就行。此外，很多甜饮料会添加果葡糖浆、高果糖玉米糖浆、葡萄糖异构糖浆等，它们都富含果糖，要尽量少喝。

甜食。肝脏有调节血糖的功能，血糖低时它可以把糖原和非糖物质比如甘油三酯、氨基酸转化为葡萄糖来升血

糖；血糖高时它又可以把血糖转化成糖原和脂肪来降血糖。蛋糕、糖果、冰淇淋、甜饮料等糖含量很高，容易导致血糖升高，如果没有及时消耗，会引起肝脏内脂肪沉积和胰岛素抵抗，增加脂肪肝和代谢综合征等风险。此外，白米饭、白馒头、白面条等精制碳水吃多了，也会增加脂肪肝风险。为了减轻肝脏负担，应尽量少吃甜食。

高脂肪食物。肝脏是脂肪运输的枢纽，绝大部分脂肪需要经过肝脏转

化才能变成体脂储存起来。如果长期摄入高脂食物，会导致输送进肝脏的脂肪量超过其运行负荷，多余的脂肪因为不能及时转化而累积在肝脏，从而引发肝炎、非酒精性脂肪肝等一系列肝病，严重的还会导致肝功能衰竭。建议少吃五花肉、肥肉、油条、炸鸡等食物，在外就餐，尽量不点油炸、油煎、香酥等菜肴，多选择蒸、煮、炖、凉拌的。

土榨油。常用的榨油原料花生、大豆等很容易被黄曲霉菌污染，产生强

致癌物黄曲霉毒素。工业榨油时大部分的黄曲霉毒素会在精炼的高温过程中被消除，而土榨油没有这一过程，黄曲霉毒素含量因此容易超标。黄曲霉毒素有很强的肝脏毒性，会抑制肝细胞DNA和蛋白质合成，增加肝癌风险。除了土榨油，发霉的坚果和粮食中也含黄曲霉毒素，如果发现应赶紧扔掉。

半生不熟的食物。研究发现，醉虾、生蚝和半生不熟的贝类常带有细菌和肝吸虫等寄生虫，容易引发急性胃肠炎、痢疾，可能导致肝病恶化，甚至诱发肝昏迷。贝类还可能携带甲肝病毒，增加甲肝风险。寄生虫、细菌、病毒等很难通过肉眼识别，最简单的方法是把食物煮熟、煮透后食用。(综合)

宝鸡市自然资源和规划局关于七一七地质总队综合楼相关事宜听证权利告知书

2023年8月30日至9月11日，宝鸡市自然资源和规划局在项目现场和局网站及宝鸡日报公示了“宝鸡西北有色七一七总队有限公司于大庆路16号新建科研综合楼项目的规划处理意见”，在公示期间未收到反馈意见。根据《中华人民共和国城乡规划法》第五十条、《中华人民共和国行政许可法》第四十七条、住建部《关于城乡规划公示的规定》第十七条规定，现将项目相关规划听证有关事项告知如下：

一、项目相关情况：宝鸡西北有色七一七总队有限公司于大庆路16号新建科研综合楼项目，在工程未得到相关批复的情况下提前动工，现主体已完工，在行政审批部门对楼体的验收复核中，发现楼体

向北位移60厘米，致使该栋楼与其北面原有居民楼距离缩短，不满足已批总平面图相关建筑间距的最小要求。针对楼体北移问题，建设单位委托技术单位对北面原有住宅楼进行了日照分析，结论是原有住宅楼日照未受影响，满足《城市居住区规划设计标准》GB50180-2018第4.0.9条住宅建筑大寒日日日照时数大于2小时的要求。

以上违法行为，执法部门已经处理完毕。经研究拟同意补办该栋楼工程报建手续，现将以上规划拟办意见予以听证告知，在此期间如无异议，期满后，我局将按程序予以办理。

二、听证有关事项：1. 告知和听证申请。为保护利害关系人的合法权益，现发布公开听证

权利公告，许可申请人及利害关系人均可在本告知书发布之日起5个工作日内，向我局提出书面听证申请。逾期无人申请的，视为放弃听证权利，我局依法不举行听证会。

2. 听证举行。利害关系人提出书面听证申请的，我局将在20日内组织听证，并在举行听证7个工作日前，将举行听证的时间、地点通知听证申请人，在市自然资源和规划局网站“重点领域信息公开”栏目发布《听证通知书》。提出书面听证申请的利害关系人超过5人的，由利害关系人推选1至5名代表参加听证，未推选代表的按照申请先后顺序确定5名利害关系人作为听证代表。

3. 听证申请需提交的材料。听证

申请书、申请人身份证、不动产证或其他相关证明。(原件及复印件)

4. 公告发布：本告知书同时在市自然资源和规划局网站“重点领域信息公开”栏、《宝鸡日报》、七一七总队于大庆路16号新建科研综合楼项目现场，向社会公告。

5. 听证申请联系方式。地址：宝鸡市自然资源和规划局四楼政策法规科(宝鸡市行政中心1号楼420室)，电话：3260380，联系人：景工；宝鸡市自然资源和规划局六楼城市规划管理科(宝鸡市行政中心1号楼665室)，电话：3260255，联系人：王工。

特此告知
宝鸡市自然资源和规划局
2023年9月14日

挂失

以下证件遗失，现声明作废。

- * 张瑜华丢失身份证，号码为：610330196709130044。
- * 凤翔县天主教堂丢失开户许可证，号码为：J7932000609901。
- * 赵宏超丢失残疾人证，号码为：61032319920507473963B1。
- * 刘丑玲丢失残疾人证，号码为：61032919420217002641。

公告专栏

服务热线 3273352

法律顾问
吴智丰律师 13309174321
程建兵律师 13992732277