



# 长跑卫生

人民体育出版社

# 长跑卫生

董天恩 编著

人民体育出版社

# 长 跑 卫 生

董天恩 编著

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1978年2月第1版 1978年2月第1次印刷

印数：1-210,000册

统一书号：7015·1645 定价：0.18元

封面设计：胡 亦

## 前 言

以英明领袖华主席为首的党中央，一举粉碎了“四人帮”篡党夺权的罪恶阴谋，全国亿万军民，人心大快，意气风发，斗志昂扬，充满了胜利的信心，伟大的社会主义祖国，到处莺歌燕舞，形势一片大好。

在毛主席革命路线指引下，在华主席为首的党中央的关怀领导下，广大工农兵群众和青少年，积极响应伟大领袖和导师毛主席“**发展体育运动，增强人民体质**”的伟大号召，开展各种各色的体育运动，为革命锻炼身体。

长跑是一项很好的体育活动，如能坚持经常，有助于增强体质，锻炼意志，对建设祖国和保卫祖国有着重要的意义。这项体育活动不需要特殊的运动场地、器材和设备，便于和战备、生产结合，因地、因人制宜地开展。

由于长跑的运动量较大，除需具有为革命而锻炼的意志，掌握正确的长跑技术外，还必须注意长跑的卫生，防止发生伤病，这样才能取得更好的效果。编者根据自己的长跑体会，参考有关资料，编写了这本小册子。本书主要介绍长跑的卫生问题，并对长跑的锻炼方法也作了一些简要介绍，适合于初练长跑的工农兵群众和长跑运动员参考。

本书在编写过程中，得到河北省鸡泽县医院、鸡泽县委宣传部、鸡泽县体委、邯郸地区体委的大力支持，又蒙杨天乐、李志如、刘鸣勋、程乾、董天惠等同志协助审阅，在此一并表示感谢。

限于编者水平，缺点错误恐难避免，希望读者指正。

河北省鸡泽县医院 董天恩

1977. 2.

## 目 录

1. 练长跑有哪些好处? ..... 1
2. 长跑前为什么要做好准备活动? ..... 4
3. 长跑后的整理活动是多余的吗? ..... 4
4. 长跑锻炼要掌握什么原则? ..... 5
5. 长跑时采取什么样的姿势较好? ..... 7
6. 长跑时怎样掌握正确的呼吸? ..... 8
7. 怎样观察和判断长跑的运动量是否合适? ..... 9
8. 怎样防止长跑训练中出现过度疲劳? ..... 10
9. 长跑是天天练好, 还是隔几天练一次好? ..... 11
10. 老年人练长跑注意什么? ..... 12
11. 少年儿童练长跑注意什么? ..... 13
12. 妇女练长跑注意什么? ..... 14
13. 体力劳动的人还需要参加长跑锻炼吗? ..... 15
14. 为什么脑力劳动者长跑后感到全身轻快? ..... 16
15. 冬季练长跑有什么特殊意义? ..... 17
16. 夏天怎样坚持长跑? ..... 18
17. 风天怎样练长跑? ..... 19
18. 雾天能练越野跑吗? ..... 20
19. 雨雪天怎样练长跑? ..... 21
20. 越野跑要注意什么? ..... 21

21. 在马路上练长跑注意什么? .....22
22. 怎样减轻和克服长跑中出现的“极点”? .....23
23. 练长跑是匀速跑好还是变速跑好? .....25
24. 练长跑时为什么要多练一些反复跑? .....26
25. 怎样练长跑才能感到不单调? .....26
26. 长跑时为什么不要用脚跟着地? .....27
27. 长跑的快慢同步长和步频有无关系? .....28
28. 怎样衡量长跑的技术正确与否? .....29
29. 练长跑能出现超量恢复吗? .....29
30. 长跑时小腿上绑砂袋好不好? .....31
31. 三班倒的工人在什么时间练长跑合适? .....32
32. 在高原地区能参加长跑锻炼吗? .....33
33. 为什么经常站立工作的人要多练长跑? .....33
34. 为什么胖人更需要练长跑? .....34
35. 初练长跑的人为什么一跑就上不来气? .....35
36. 初练长跑的人为什么一跑就心跳得厉害? .....36
37. 长跑后体重减轻是怎么回事? .....37
38. 有些人长跑时为什么容易头晕? .....38
39. 长跑时出汗对健康有无损害? .....40
40. 长跑后为什么感到口干舌燥? .....41
41. 在硬地上练长跑为什么容易引起胫腓骨疲劳性  
骨膜炎? .....41
42. 长跑后为什么容易引起小腿肌肉酸疼? .....42
43. 长跑时为什么有时肚子疼? .....43
44. 长跑时怎样防止胸疼? .....45

45. 春天练长跑为什么容易发生鼻出血? .....45
46. 雪后练长跑能引起“雪盲”吗? .....46
47. 冷天练长跑为什么容易引起咳嗽? .....47
48. 冷天长跑时为什么容易流眼泪? .....48
49. 冷天练长跑骨头酸痛是怎么回事? .....49
50. 长跑后膝关节疼是什么原因? .....49
51. 长跑后为什么尿色发生改变? .....50
52. 有关节炎的人能练长跑吗? .....52
53. 有气管炎的人能练长跑吗? .....53
54. 有痔疮的人能练长跑吗? .....54
55. 长期低烧的人能不能练长跑? .....54
56. 病人能练长跑吗? .....55
57. 长跑时穿什么样衣服才合适? .....56
58. 长跑时勒腰过紧为什么不好? .....57
59. 长跑运动员应多吃些什么食物? .....57
60. 为什么长跑前后不要大量饮水? .....58
61. 马拉松赛跑途中为什么要饮用葡萄糖、盐水? .....59
62. 长跑刚停后为什么不要立即吃饭? .....60
63. 长跑后能大量吃冷饮吗? .....61
64. 饭前、饭后练长跑好不好? .....61
65. 饭后长跑能得阑尾炎吗? .....62
66. 晚上练长跑合适不合适? .....63
67. 夜间遗精后第二天早上还能练长跑吗? .....63
68. 练长跑时怎样防止伤风感冒? .....65
69. 长跑时怎样预防踝关节发生扭伤? .....66



70. 怎样预防长跑中发生的一些小损伤? .....68
71. 长跑时爱出脚汗怎么办? .....70
72. 长跑时发生小腿抽筋怎么办? .....70
73. 长跑时脚掌磨了泡怎么办? .....71
74. 长跑后发生了重力性休克怎么办? .....72
75. 长跑前排空大、小便好不好? .....73
76. 吸烟对练长跑有无影响? .....73
77. 喝酒对练长跑有什么害处? .....74
78. 长跑后用热水洗脚有什么好处? .....75
79. 长跑后怎样按摩能减轻疲劳? .....75
80. 老练长跑能把下肢关节磨损坏吗? .....76
81. 长跑后满身大汗能马上洗冷水澡吗? .....77

## 1. 练长跑有哪些好处？

长跑是一项很好的体育活动，能够锻炼意志，增强体质，还能提高奔跑的能力，有利于生产建设和国防建设，是我国各族人民喜爱的体育项目之一。

伟大领袖毛主席教导我们：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召下群众体育活动蓬勃发展，每天都可见到很多人在操场、野外或马路上练长跑。

### 练长跑有哪些好处？

第一、练长跑有助于锻炼意志——一年四季坚持长跑，不怕酷暑严寒，在逐渐增加长跑的速度和距离的过程中战胜疲劳，克服一个又一个的困难，有助于培养人们与困难作斗争的革命精神，磨炼人们刻苦耐劳的坚强意志。

第二、练长跑能增强体质——练长跑可以提高大脑皮质的分析判断能力和神经系统的反应能力，尤其是能锻炼大脑皮质的工作耐力。实践证明，经常长跑的人，工作起来，手脚灵活，耐久力强，不易疲劳。

练长跑能提高心血管系统的功能——由于长跑时四肢肌肉和心脏本身需血量增多，心血管的功能必须加强，这

样才能适应运动的需要。长此锻炼下去，心肌逐渐发达，心脏增大，心跳有力，排血量增多，可为以后参加重体力劳动和体育运动储备很大的力量，即使担负较大强度的活动，也不致因心跳过速而感到心慌、头晕等，而且一旦活动停止，心跳也能较快恢复正常。

长跑还能使血液中的白血球、红血球、血红蛋白增加。红血球和血红蛋白增加，可提高体内营养水平和代谢能力。白血球有吞噬细菌的作用，所以经常进行长跑可增强身体对传染病的抵抗力。

练长跑能提高呼吸系统的功能——由于长跑时身体对氧的需要量大量增加，同时排出大量二氧化碳。这就需要呼吸器官加强工作，从而使呼吸肌增强，胸廓活动范围增大，肺活量增加，肺内气体交换良好。所以经常练长跑的人，呼吸频率较低，能采取用力省、功效大的呼吸方法，即使在劳动强度大、身体需氧多的情况下，呼吸器官也不致因呼吸过频而感到疲劳。

练长跑能提高运动系统的功能——有人对一般人和长跑运动员的骨骼 X 光照片进行过比较，发现长跑运动员的骨骼有明显变化：骨密质增厚，骨松质排列整齐。这种骨骼非常结实，抗断、抗弯、抗压的性能都比一般人强得多。少年儿童经常练长跑，骨骼就长得快，身体就长得高。例如，有一个中学长跑队的学生，经过二年训练，身高比其他同年龄的学生多 1—3 厘米，而且没有一个发生驼背和脊柱侧弯的。根据有些资料证明长跑不仅能够增强下肢，而且还能够增强腰背肌，有助于保持身体的良好姿势，纠正不良姿势。长跑

还能使全身关节活动灵活，关节囊周围的韧带增厚，弹性和伸展力增强，不易发生脱臼和扭伤。

正如上述，练长跑能使四肢、胸腹、腰背的肌肉、尤其是下肢的肌肉发达，肌纤维变得粗壮，储存氧气的肌红蛋白和储存营养的肌糖元也显著增多，潜力增大，力量加强，干活、运动都比一般人有劲得多。

练长跑还能使消化系统、排泄系统、内分泌系统、感觉器官的功能相应增强，身体的新陈代谢旺盛，营养水平提高，整个身体条件都得到改善。

第三、练长跑能练出一副铁脚板，有利于生产建设和国防建设。长期锻炼长跑，特别有助于发展下肢肌肉的力量和耐力，提高长距离奔跑的速度，在生产建设和国防建设中用途很大。如工人上班生产，农民下地干活，战士行军杀敌等，都必须有一副坚强的铁脚板，才能把工作干得更好。尤其是山区的广大工农兵和青少年，经常翻山越岭，长途跋涉，更能体会到练长跑的好处。

第四、我们伟大的祖国幅员辽阔，一年四季温差很大，如果常年坚持长跑，身体受到寒冷和炎热的气候锻炼，体温调节中枢的工作能力就会增强，能够灵敏、准确地调节体温，即便在寒冷或炎热的环境里工作也不容易发生冻伤、感冒或中暑，使身体能更好地适应不良的气候条件。

第五、象征性长跑，如北京到延安，南京到井冈山，上海到遵义等，能使我们接受革命传统教育，提高阶级觉悟，更好地为祖国的建设事业服务。

## 2. 长跑前为什么要做好准备活动？

正式长跑前，必须做好准备活动。人体在由安静状态转入长跑运动时，需要有一个动员和适应的过程。准备活动能使神经系统的兴奋性提高到一定的水平，促进身体内脏器官的活动，特别是加强心脏和肺脏的功能，使血液循环和物质代谢得到改善。准备活动还能使肌肉、关节的毛细血管大量扩张，增加血流量，提高肌肉的收缩力、弹性和灵活性，增强韧带的弹性和柔韧性；能使关节腔的滑液分泌增加，从而使关节的活动范围增大，有效地防止肌肉、关节损伤。所以，长跑时做好准备活动能使人体更好地适应剧烈运动的需要，在紧张的长跑中发挥最大的机能能力，减轻和克服极点的不舒服感觉，跑出较好的成绩。

长跑的准备活动一般人可先做几节操和从慢跑开始。如果是运动员或青少年练长跑，可先慢跑 500 米左右，做几节徒手操或行进间操，使全身各关节都得到活动，再做摆臂、扭腰、踢腿和跑的专门练习，等身体发热后再正式长跑。有些人在起跑前做一、两次行进间加速跑，这有利于动员和刺激内脏器官，适应快跑的需要，效果很好。

## 3. 长跑后的整理活动是多余的吗？

有些人认为长跑后的整理活动是多余的，长跑后不愿再做整理活动，跑完后就坐下休息，这种做法是不恰当的。

人体在激烈长跑后，身体的一切变化（如心跳加快，呼吸加快加深，肌肉强烈收缩等）并不能随着运动的停止而马

上恢复正常，而是要经过一定的时间。例如，快跑时机体的需氧量超过供应量，往往要在缺氧情况下进行活动，这时欠下的氧债要在跑后的恢复时期来偿还，而若在跑后做些整理活动和深呼吸运动就有助于氧债的偿还，使心跳、呼吸逐渐平静下来。同时，整理活动还能使肌肉在逐渐放松的情况下继续推动血液向前流动，在强度大的长跑后还能防止血液在下肢肌肉淤积，引起头晕、心慌、面色苍白、皮肤潮凉、脉搏细弱甚至昏倒，引起运动医学上称为重力性休克的现象。另外，肌肉在长跑时强烈收缩后，常有保持挛缩状态的现象，长跑后所以常感到肌肉紧张、动作发僵，就是这个道理。如果在长跑后做些整理活动，特别是做些伸展性的练习，可以使肌肉的弹性增强，收缩放松，有助于克服肌肉紧张和动作发僵的现象。

从以上几点来看，长跑后的整理活动不是多余的，而是必要的，所以长跑结束后要认真做好整理活动。长跑后的整理活动，一般可在跑完后继续慢跑一阵，做几节徒手体操和深呼吸运动，活动量要逐渐减小，使全身的肌肉得到放松，至心跳、呼吸比较稳定了为止。如有可能，在整理活动后也可进行自我按摩或互相按摩，促进疲劳的消除。

#### 4. 长跑锻炼要掌握什么原则？

长跑锻炼和其它体育活动一样，必须掌握一定的原则，科学地锻炼身体，才能取得较好的效果。

第一、循序渐进——长跑锻炼是经常性的，不是一朝一夕就能练好的。所以，在锻炼中要循序渐进，不要急于求

成，更不要单凭一时的热情额外加大运动量，以免发生不良的反应。在长跑锻炼中，有时也出现心跳、气短、头晕、无力等现象，但只要适当减少运动量，坚持锻炼下去，身体逐渐适应了，就会好转。一般来说，初参加长跑的人，开始时距离要短些，速度要慢些，等身体逐渐适应后，再向运动量大的方面过渡。

第二、坚持经常——长跑和其它运动项目一样，每锻炼一次，大脑皮质和其它器官的功能就增强一次。这样一次接一次地锻炼，身体的良好变化就积累起来，不仅增强了体质，也提高了长跑技术。为了让身体保持这种良好的变化，必须经常地、反复地进行锻炼，巩固已取得的效果。俗话说：“夏练三伏，冬练三九”，就是鼓励人们不怕严寒酷暑，贵在坚持经常，持之以恒（参见“长跑是天天练好，还是隔几天练一次好？”一题）。

第三、全面发展——要想使体质增强，全身各部分肌肉得到均衡的发展，必须在以长跑为主的体育活动中坚持全面锻炼。身体的力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等素质，都是互相联系的，单练一两个项目是不能全面提高身体素质的。只有在全面锻炼的基础上，身体各项素质才能普遍提高。所以，在从事长跑锻炼的同时，还要尽可能做些其它体育活动，如做操、打拳、打球等。

第四、个别对待——每个人的性别、年龄、身体条件、锻炼基础不同，锻炼的方法也不应相同。如果年龄较大，身体较弱，平时又无锻炼基础，则应采用活动量小的锻炼方法，锻炼的时间应短些。如果年龄较轻，身体很壮，平时又

有锻炼基础，则应采用活动量大的锻炼方法，锻炼的时间应长些。总之，要因人而异，个别对待（参见老年人、少年儿童和妇女练长跑应注意什么三题）。

第五、注意长跑卫生——由于长跑的运动量较大，除了掌握正确的长跑技术之外，还必须注意长跑的卫生，防止发生伤病，提高长跑的锻炼效果。

### 5. 长跑时采取什么样的姿势较好？

长跑的姿势很重要，只有掌握了正确的长跑姿势，才能跑得快，用力省，不致发生运动损伤。

长跑时上体要正直，头与上体成一条直线，不要左右摇晃。这个姿势有利于后蹬用力和向前摆腿，帮助身体更好地向前移动。有些人长跑前倾、后仰或左右摇晃，都会造成腰背肌肉紧张，过早出现疲劳。

两臂的摆动除了维持身体的平衡以外，还能帮助两腿的蹬地和摆动，加快跑的速度。摆臂时，两手自然半握拳，肘关节要适当弯曲，以肩关节为轴，两臂稍离开躯干，前后自然摆动；尽量做到“前摆不露肘，后摆不露手”，并且注意不要低头弯腰和端肩，以免跑完后两臂肌肉酸疼。

两腿的后蹬是推动身体前进的主要力量。后蹬时应积极有力，髋、膝、踝三关节充分伸直。腿的前摆可加大跑的步伐，前摆时大腿向前上方高抬，并带动髋部尽量向前送，小腿放松顺惯性向前成自然折叠。

长跑时，不仅要精神饱满，心情轻松愉快，而且全身各部分的动作要互相配合得适当，跑得轻松协调。如两臂的摆



动要轻松，两手不要握拳太紧，腿的后蹬要舒展，脚落地时要利用好缓冲力量，不要太猛。总之，要顺着身体的惯性作用，自然地推动身体前进。

长跑是一种耐力性的练习项目，跑的距离都比较长。如果在跑的过程中，注意动作轻松协调，就能充分利用前进的惯性作用，使某些肌肉在跑的过程中得到休息，减少了体力的消耗。这样，跑起来就省力，跑得就远，就快，成绩也能不断提高。

## 6. 长跑时怎样掌握正确的呼吸？

长跑是一项运动量较大、持续时间较长的运动，体力消耗很大，内脏器官负担重，必须掌握正确的呼吸方法才能更好地改善气体交换和血液循环，提高长跑的能力。

第一、长跑时最好用鼻子呼吸，因为鼻腔粘膜有丰富的血管及一定量的分泌液，能对吸进的空气起到加温、加湿作用。鼻腔的鼻毛和鼻分泌液，还能挡住空气里的灰尘和细菌，对呼吸道有保护作用。如单用鼻子呼吸不能满足身体需要时，可用嘴来帮助呼吸。嘴要半张开，轻咬牙，舌尖卷起，微微舔住上腭，让空气从牙缝里进去。千万不要张大嘴吸气，以免冷空气刺激咽喉、气管引起咳嗽。

第二、呼吸要慢而深，有一定的节奏。呼气时要用力，尽量把肺里的残气吐完。只有呼出较多的废气，才能吸进较多的新鲜空气，让身体得到更多的氧。呼吸应有节奏，一般是两步一呼，两步一吸，也有的三步一呼，三步一吸。随着跑速的增加，呼吸的深度和节奏可相应加深，加快，以满足