

参加马拉松是双重挑战 这些健康风险有必要了解

紫都：跑马拉松，是时下非常流行的一种运动健身方式。

主持人：是的。现在越来越多跑步爱好者去参加各地举行的马拉松比赛。

紫都：前阵子，一汽奥迪·2022杭州马拉松，吸引了我身边很多朋友去参赛。

主持人：你有没有去参加？

紫都：没有。虽然我也是一名跑步爱好者，坚持跑步已有5多年的时间。看到不少跑友参加马拉松比赛，觉得特别有意义，于是也曾报名挑战过一次，但发现想要圆满完赛还是有些吃力的。

主持人：并不是所有跑步爱好者都可以参加马拉松比赛？

紫都：是的。人气爆棚的马拉松赛

事，同样隐藏着许多健康风险。

主持人：存在什么风险？

紫都：有些跑友因为运动过度，或跑步姿势不当很容易造成运动损伤。像我们这些业余的跑步爱好者，跑马拉松前最好还是有针对性地进行专业训练，否则身体很难扛住那么大的运动负荷。

主持人：你身边有没有因为参加马拉松而出现不适的？

紫都：有的。身边不少跑友认为，有长期跑步经验的就可以参加，有些人甚至抱着试试看的态度参加。我有个朋友坚持晨跑已有四五年，每天5公里的户外跑对她来说是一天中最重要的事。两年前，她报名参加了马拉松赛事的半马项目。虽然顺利跑完了全程，但之后好几天上下楼梯时，她一直感到膝盖隐隐作痛。

主持人：这么说，参加马拉松不能盲目，还得根据自身条件。

紫都：是的。在跑步的过程中，会反复牵拉足底筋膜，导致筋膜纤维受损，从而诱发足底筋膜炎。但跑马拉松的风险远远不止如此，曾听朋友说，他认识一位刚退休的人，平时也常跑步，结果有次参加跑马拉松，导致血管破裂。

主持人：挑战马拉松还真是对参赛跑友们身体素质、心理素质的双重考验。为了在马拉松跑步过程中有良好的挑战体验，大家更应该在比赛之前做好身心的双重准备。

紫都：是的。参赛前最好进行一段较长时间的专业运动训练，例如训练身体力量、灵活性、协调性、柔韧性等，在充分了解此类运动的基础上再参赛。大家最好学习一些相关的急救知识，受伤时有能力自己先处理，给救援留出足够时间。

老妈不识名牌香水 把它当空气清新剂使用

樱桃小圆子：主持人，我真是醉了。

主持人：怎么了？

樱桃小圆子：我是天台人，因为工作单位在永康，一直都是租住在单位附近，节假日才回天台家里。

主持人：你经常回家吗？

樱桃小圆子：嗯，基本假期都会回家。前不久，一个朋友去法国旅游，我奢侈了一回，托她买了一瓶法国某顶级品牌的香水。

主持人：世界名牌，应该很贵吧？

樱桃小圆子：是啊，就一小瓶，只有50ml，折合人民币1600多元。上次高中

同学结婚，我喷了一点，平时舍不得用。

主持人：这么贵的东西，当然要省着点用。

樱桃小圆子：可是，我前天回家，发现放在床头柜上的香水少了三分之一。我就只喷了一次，回来上班前还是满满的一瓶。

主持人：家里人拿去用了？

樱桃小圆子：家里就爸妈，不太可能啊。我就问了老爸，他说自己从不进我房间，更不可能拿香水用，让我问问老妈。

主持人：是你妈妈用了吗？

樱桃小圆子：我一问妈妈，差点晕倒。

主持人：怎么了？

樱桃小圆子：用是妈妈用的，但不是喷在自己身上，而是喷房间里了。

主持人：当空气清新剂了？

樱桃小圆子：嗯，她在帮我打扫房间时，随手喷了一下觉得挺香，瓶子上全是英文，以为是空气清新剂，就把家里全喷了一遍。

主持人：用名牌香水当空气清新剂，很心痛吧。

樱桃小圆子：是啊，可我又不敢告诉妈妈真实情况。假如她知道这么一喷500多元钱就没了，她肯定会心疼得睡不着觉。

同事常常来蹭烟抽 不给就到处说我小气

虎子：主持人，有点郁闷。

主持人：怎么了？

虎子：我在一家企业里上班，自己觉得性格很随和的。上个月，我们这里来了名新同事，也是湖南人。

主持人：碰到老乡了？

虎子：我们都20多岁，还没结婚，年纪相当，又是老乡，也没什么压力。我们挺聊得来，经常在一起聊天抽烟。

主持人：抽烟不好。

虎子：知道，但戒不掉。控制着，尽量少抽，一天也就抽半包。没想到，那名同事烟瘾比我还大，有时我还没拿出香烟，他就先说来根烟吧。

主持人：经常向你耍烟抽？

虎子：是的。他常说他的烟抽完了，向我要烟。慢慢地，我发现他不是烟抽完了，而是基本不怎么买烟，每天都到处蹭别人的烟。

主持人：如果经常向别人要烟抽，让人喜欢不起来。

虎子：他蹭了我将近一个月的烟，现在在我每天要消耗一包多。我脾气再好，被他这么蹭也蹭不起啊。

主持人：提醒他一下。

虎子：前两天，他还想蹭我的烟，我就说为什么自己不去买一包呢？他一脸不高兴。后来，我听别的同事说，他到处说我小气，连根烟也不给他抽。我真是又委屈，又气愤。

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事
138600110

儿子得抑郁症 夫妻为此吵闹

蓝色的天空：这段时间，我姐姐、姐夫吵得不可开交，都闹到要离婚的地步了。

主持人：什么原因？

蓝色的天空：他们的儿子得了抑郁症。

主持人：儿子多大？

蓝色的天空：17岁，上高中。

主持人：孩子处于青春期，学习压力大，偶尔会出现一些心理问题，不必紧张。

蓝色的天空：问题没那么简单，孩子不仅郁郁寡欢，还老是疑神疑鬼。姐姐找过一位学心理学的朋友，给他做过一次抑郁症自我测试。

主持人：测试结果怎样？

蓝色的天空：中度抑郁症。

主持人：那得找医生好好治疗疏导。

蓝色的天空：姐姐同学也这样劝她，到精神病院好好治疗。但姐夫死活不干，说去那看病，传扬出去，就打上神经病的烙印了，孩子以后找工作、找对象都会受影响。

主持人：精神疾病的范畴很宽泛，强迫症、妄想症、孤独症、分裂症，精神疾病不单是指我们印象中张牙舞爪的那些人。

蓝色的天空：我也看过不少资料，得抑郁症的人还不少，严重的还会选择自杀。

主持人：可以与你姐夫说说这些情况。

蓝色的天空：我已经在微信上与他交流了。我问他：名声重要，还是孩子的生命重要？他沉默不语。我姐姐说，他已经同意这个周末带孩子去医院看看，前提是要做好保密工作。