附件4：大学生课外阳光健康跑跑步时注意事项

（一）跑步时：

1.尽量小步跑，以降低肌肉在每跑一步中的用力强度，减少消耗。双脚落地要轻快，落脚过重会增加骨骼负担；脚落地的时候，膝关节应该略微弯曲。双手自然放松，拳头不要握得太紧，也可以伸开双手，掌心向内。

2.不要低头，要抬头，双眼注视前方，这样不会对颈椎造成伤害。

3.一般情况下，每跑2~3步一吸气、再2~3步一呼气，并尽量始终保持这一节奏。在呼吸方式上，以鼻吸、口鼻混合呼较好。

（二）跑步后：

1.跑完千万不要马上停下休息。跑步后，人体全身上下都得到活动，应使身体各部位慢慢放松下来，建议跑完后漫步一会儿，全身彻底放松后，再做一些伸展活动，如体前屈、压肩、压腿等。

2.适时补充水分。先休息5-10分钟后，再饮用温开水，避免喝凉水或冰冻饮料。

（三）运动时注意“四忌”

1.忌不做准备运动。在体育锻炼前做些简单的四肢运动，对安全有效的锻炼身体有好处。因为在寒冷的冬天，人体因受寒冷的刺激而使肌肉、韧带的弹性和延展性明显降低，全身关节的灵活性也较夏秋季节差得多。锻炼前不做准备运动，则易引起肌肉、韧带拉伤或关节扭伤，致使锻炼不能正常进行。

2.忌大雾天气锻炼。雾是由无数微小的水珠组成的，这些水珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质。如在雾天进行锻炼，由于呼吸量增加，势必会吸进更多的有毒物质，影响氧的供给，这会引起胸闷、呼吸困难等症状，严重者会引起鼻炎、肺炎、气管炎、结膜炎以及其他病症。

3.忌用嘴呼吸。无论是锻炼还是在平时，都应养成用鼻子呼吸的习惯。因为鼻孔里有很多毛，能够滤清空气，使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

4.忌不注意保暖。运动时不可忽视保暖，否则会引起伤风感冒。天气冷的时候，可待身体发热后再逐渐减衣，开始锻炼时不必立即脱掉衣服，也不要等大汗淋漓时再脱衣服，否则容易感冒。