



健康关注

健步行走 科学健身

运动不仅能提高身体素质、改善身体状况,还能增强意志力、培养合作意识。特别是群体运动,可以帮助人们建立社交关系,缓解心理压力。

对于许多人来说,运动已经成为一种生活方式。那么,如何才能科学运动呢?

健步走也是一种简单易行的运动方式。如何健步走,才能达到健身的目的呢?

科学运动的10条建议

1.确定运动目标。根据自己的健康状况和需求,设定明确、可衡量的运动目标,如增肌、减脂、提高心肺功能等。

2.制订运动计划。根据运动目标和时间安排,制订合适的运动计划,包括运动项目、频率、强度和持续时间。

3.选择适合自己的运动项目。了解各种运动项目的特点和适应人群,如跑步、游泳、瑜伽等,选择适合自己的运动项目。

4.逐渐增加运动强度。按照循序渐进的原则,逐步提高运动强度,避免运动损伤。

5.保持运动频率和持续时间。尽量按照运动计划执行,保持运动频率和持续时间,以达到预期的运动效果。

6.注意运动热身和拉伸。在运动前进行热身活动,运动后进行拉伸,有助于预防运动损伤和缓解肌肉酸痛。

7.保持良好的运动姿势。正确掌握运动的技巧,保持良好的运动姿势,提高运动效果并降低受伤风险。

8.监测运动效果和身体状况。定期评



估运动效果,关注身体状况,适时调整运动计划。

9.注重运动营养。合理搭配饮食,补充运动过程中消耗的能量,有助于增加运动效果。

10.坚持和安全。坚持运动,遵循安全原则,避免在恶劣天气或身体不适的情况下进行剧烈运动。

健步走的正确姿势

健步走的总体原则是身体状态良好,

确认环境安全,运动装备适宜,适当热身和拉伸。走路姿势不对,效果可能不好。正确姿势如下:

- 1.抬头挺胸,肩膀向后舒展。
- 2.上半身笔直,尽量向上伸展脊柱。
- 3.臀部发力,带动腿部向前。
- 4.手臂前后自然摆动,幅度适中。

有效步数与无效步数

调查显示,成年人每天生活步数平均有2000-3000步,这样的步数达不到锻炼

目的。“日行一万步”中,包含至少三分之一无效步数。有效步数达到一定运动强度才能健身。《中国成人身体活动指南》指出,有效步数指至少达到4千米/小时的中速步行速度产生的步数。健步走能强体,但要把握运动强度;有效步数每天至少达到一万步。尽可能一次完成,效果更好。

怎样健步走才能健身

参考标准:按照成人的平均步幅计算,即每分钟行走100-120步的速度下产生的步数(特殊人群除外),大约每秒走两步。步行时应保持身体有热感或稍稍出汗,能交谈但不能唱歌的状态。

健步走前要注意什么

- 1.尽量避开日间高温、寒冷的时间。
- 2.不要在饥饿或饱餐后马上运动。
- 3.选择安全、平整的道路,穿合适的运动鞋和衣裤。
- 4.运动前先进行热身,运动后不要立即停止,应逐渐减慢速度。
- 5.有基础性疾病的人群,需要经医生评估后才能进行运动。

走路会损伤关节吗

研究数据显示,走路损伤关节的比例非常小,只占2.5%。只要掌握正确的健步走姿势,并且量力而行,正常人每天控制在6000-10000步,对关节基本不会造成磨损(有基础性疾病的人除外)。

(稿件来源:健康中国)

家庭保健

这些物件不宜放置床头

□ 叶京英 尹国平 张玉焕

良好的睡眠不仅是健康的重要标准,也是人体通过自身调整,恢复机能和精力,抵御和化解疾病风险的重要途径。

其实,生活中的很多小细节,都会影响大家的睡眠。下面我们来说,这些东西不宜放置在床头。

手机

在现代生活中,手机已经成为人们不可缺少、必须随身携带的重要物品。由于人们如此依赖手机,心理学家甚至引入了“手机在场效应”的概念。但是,你知道吗?睡前长时间看手机会直接影响睡眠质量。

一方面,睡前看手机时,手机屏幕发出的光线尤其是其中的蓝光,会影响大脑中褪黑素的分泌,而褪黑素是启动睡眠过程的重要信使。

另一方面,人们如果在睡前浏览短视频等比较容易让人兴奋的内容,就会使大脑产生兴奋性物质,进一步增加快速入睡的难度。

事实上,为获得良好的睡眠,最好在睡前1小时减少或尽量不看手机。同时,让手机远离床头,这应该成为现代人的良好生活习惯之一。

电子加热驱蚊器

近年来,很多无色无味的电子加热驱蚊器已逐渐替代蚊香,成为人们居家灭蚊的首选。

电子加热驱蚊器主要是通过加热,释放出一些化学物质,来达到驱蚊效果。然而,有些驱蚊器释放出来的化学物质,会影响人的呼吸系统,导致鼻腔或肺部出现过敏反应,进而诱发鼻塞、咳嗽等不适症状。这些都会对睡眠质量产生影响。

由此可见,将正在运行的电子驱蚊器置于床头,是非常不利于健康和睡眠的。

绿色植物

不少绿色植物都有净化空气的作用,比如绿萝、龟背竹等。但是,绿色植物在夜间会通过植物的呼吸作用,将氧气转化为二氧化碳,从而降低房间的氧气含量。这可能会在一定程度上影响人们的睡眠质量。

不过,绿色植物在白天通过光合作用产生的氧气量,要远远多于其消耗的氧气量。

总体来看,在家中摆放绿色植物是值得推荐的,但不建议摆在卧室床头。

小夜灯

很多有孩子的家庭,为了夜间起床方便,会在床头或床周围放置小夜灯。其实,这是非常不可取的。

研究证明,夜间卧室内即使是微弱灯光,也会影响人体代谢水平,引发内分泌代谢障碍,增加糖尿病等代谢性疾病的发病风险。此外,小夜灯微弱的灯光还会影响睡眠质量。

香薰

有些人认为香薰有助眠作用,喜欢在睡前点上香薰。实际上,香薰是否真正有助眠效果,目前尚无定论。

然而,不同香薰产品的成分差异很大。有些香薰的成分非但不能起到助眠效果,反而有引发呼吸过敏等不良反应的可能。因此,在不能明确香薰具体成分的情况下,不建议睡前点香薰。

心理门诊

春季要警惕儿童抽动症

□ 郝宏文

抽动症是起病于儿童和青少年时期的一类神经精神障碍,主要症状是不自主地抽动及发声。抽动症在春天的发病率高于其他季节,且病情更容易反复或复发。如何进行预防呢?

保持舒畅的情绪

抽动症与肝密切相关,而“春”与肝相应,所以春季更应保持心情舒畅,以调畅肝气,减少抽动症的复发概率。平时,家长要注意教育方式,保持家庭和睦。

多在户外活动

光线对人体的内分泌系统及神经递质均有影响,多在户外活动对调畅情志非常有意义。其实,很多家长也有这样的感受,带着患儿在外面玩或出去旅游时,抽动症状会明显减轻。

及时治疗过敏性疾病

春天也是过敏性疾病高发的季节。如果发现患儿出现过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、皮疹等过敏性疾病,要及时用药抗过敏,可减少抽动症的复发。

避免呼吸道反复感染

春季气候忽冷忽热,一旦患儿出现呼吸道感染,在咳嗽、打喷嚏的时候容易出现肌肉震颤,可能导致抽动症加重。俗话说“春捂秋冻”,要注意适时增减衣服,不要过早衣着单薄。

应季食疗法

根据抽动症的病机,推荐一款应季食疗方——桑叶陈皮百合汤,有助预防抽动症复发。可取桑叶10克、陈皮5克、百合5克,共同煮水服用。其中,桑叶疏风清肝清热,陈皮健脾化痰,百合养心安神清热。

医生提醒

外出踏青 谨防过敏性结膜炎

□ 陶海

不少人踏青赏花归来出现眼睛发痒、发红等不适症状。有的人甚至待在家里没有外出,也出现了这些症状。很多人来医院咨询,这是为什么呢?该如何防治?

其实,这些人多数患的是一种眼科常见病——过敏性结膜炎。其特点为春夏季发病,秋冬季症状好转或消失。引起过敏的物质可能有花粉、尘螨、灰尘、动物皮屑等。对植物花粉产生过敏反应的情况,多见于儿童及青少年,双眼发病。发病时,患者的上眼皮内层有一层粉红色、形状不规则的扁平突起,外观像铺路石一样。症状特点是眼睛发痒、眼白充血发红、流泪,并有黏液性乳白色分泌物。也有患者常年有症状,但是在春夏季症状最重,其他季节症状减轻。

在治疗方面,要先尽量明确过敏物质,并避免接触过敏物质,配合药物治疗,效果一般较好。有些患者的过敏物质难以确定,因此,医生对这种病的治疗仅局限于缓解症状,减轻患者痛苦,治疗效果一般差强人意。

目前,治疗过敏性结膜炎的眼药分类及代表药物如下:一是抗组胺类滴眼液;二是肥大细胞稳定剂类滴眼液;三是双效药物滴眼液;四是非甾体抗炎药滴眼液;五是糖皮质激素类滴眼液。需要注意的是,糖皮质激素类滴眼液可在短期内有效控制过敏症状,效果好,但此类药物不能长期大量使用,否则可能会引起眼压升高,引发青光眼、白内障和视神经损害等。



春江水暖 王斌



杨柳依依 陈其保

健康新知

感冒快好时 传染性最强吗

□ 舒维

有这样一种说法,“感冒快好的时候,传染性最强”,引发了众多网友的热议。事实真的是这样吗?

区分普通感冒与流感

普通感冒与流感在病程方面有类似之处,差不多都是在暴露于病毒后2天左右出现症状。只不过普通感冒起病稍慢,先有喉咙不舒服,随后加重,再有鼻塞、喷嚏、发热,咳嗽来得会更晚一点儿,一般在暴露于病毒5天,也就是发病3天后症状最重。而流感的特点是一发病就很突然。高热、头痛、全身不适爆发来袭,开始即巅峰,这种不适感会在几天的时间里始终保持在同样的水平。

普通感冒是由鼻病毒、呼吸道合胞病毒、副流感病毒引起的上呼吸道感染性疾病,通常分为三个阶段,分别是潜伏期、感冒中期和恢复期。

潜伏期一般是2-4天,这时候人体已经感染了病毒,但是还没有出现症状,往往传染性比较小。感冒中期是整

个感冒病程当中传染性最强的一个阶段。这个阶段的病毒处于大量繁殖状态,患者出现相应的寒寒、发热、头痛、打喷嚏等症状,病毒可以通过患者打喷嚏、咳嗽等传播到空气中,造成人与人之间的传播。恢复期阶段病毒的数量呈下降趋势,患者的症状也在逐步好转,传染性随之大大降低。

严重时传染性才最强

为什么大家会觉得感冒快好的时候传染性最强呢?造成这个误解的原因,是感冒的潜伏期导致传染者与被传染者之间出现了发病时间错位。因为被传染者出现症状的时间,往往刚好与传染者的恢复期在时间上相吻合。

分析普通感冒和流感患者排出病毒的水平(也就是传染性)发现,二者排出病毒基本都始于暴露于病毒之后,也就是潜伏期就开始排毒。普通感冒患者在暴露后第5天,病毒排出逐渐达到高峰,然后可能维持长达2

周的低水平病毒排出。流感患者病毒排出则在暴露后半天就急剧上升,到暴露后2天达到峰值,然后急剧下降,除少数情况外,1周后病毒排出就完全停止了。

对照前后的数据就会发现,普通感冒的症状高峰跟排毒高峰都恰好出现在接触病毒后5天,而流感的症状高峰跟排毒高峰又都是在接触病毒后2天。也就是说,感冒并不是快好的时候传染性最强,恰恰是在症状最严重时传染性最强。

预防感冒这样做

- 1.感冒患者最好戴上口罩,避免病毒通过飞沫传播。
- 2.注重个人卫生,从室外返回家中一定要洗手消毒,防止病从口入。
- 3.注意自然通风和做好杀毒消毒工作,平时要多开窗,保持室内通风透气。
- 4.及时接种流感疫苗,是预防流感、降低流感相关重症和死亡风险最经济、有效的手段。