

冬季健身首选有氧运动

户外锻炼需防扭伤

尽管冬季寒冷,许多人仍在坚持户外锻炼,要当心冷空气刺激身体,同时,更要小心运动损伤,如果发生意外要及时治疗。

冬天天气寒冷,不免会胃口大开,这时候,为了保持身材不发胖,运动更不可少,尤其冬天气温低,更能促进全身血液循环。不妨来做些有氧运动,加速热量的消耗。



冬天里运动自身消耗大,出汗少,运动者能更加适应出汗过程,增加运动强度,专家建议,选择动作幅度小、热量消耗大的有氧运动最宜。

年轻人可以选择跑步等高强度的有氧运动,这样可消耗更多热量,锻炼的时间应该比春夏季多出10-15分钟。爆发性强的无

氧运动则不太适宜,寒冷气候下可能会引发身体不适。

中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动。中年人身体状况一般都处于下降趋势,不要因为忙于工作就放弃健身。

对于老年人来说,冬季心血管等疾病高发,锻炼时一定要掌

握“度”,最好选择太阳出来或比较暖和的时候出门,如果运动量大出汗了,应解开衣扣慢慢降温。运动后,人体耗氧增加,心脏供血需求也要增加,老年人因血管狭窄或动脉硬化,导致血液供应减少,也会增加发病危险,所以冬季老人应适当减少运动量。

冬季锻炼 应选有氧运动

运动前做好 保暖防冻

锻炼前 戴好防护用具

冬季运动锻炼,应注意保暖防冻。

晨起室外气温低,宜多穿衣,待做好预备活动,身体暖和,再脱去厚重的衣裤进行锻炼。锻炼完以后则要及时穿好衣裤,注意保温,尤其是冬泳后,宜立即用柔软、干燥的浴巾迅速擦干全

身,擦红皮肤,穿衣保暖,避免寒邪入侵。

有人认为,锻炼本身就是产生热量,所以没必要防寒了,这显然是不对的,运动会加快循环,身体处于散热状态,的确感觉不到寒冷,但此时毛孔张开,冷空气很容易刺激身体,造成隐

形伤害,等到感觉冷时,身体已经在很大程度上受到了损害。

低温环境易造成“风邪”伤害,导致伤风感冒,也可能引发关节疼痛,甚至胃痛。身体外露的部位,如手脸则易形成冻伤,等太阳出来半小时后,晨寒的伤害就可以得到缓解。

冬季户外锻炼尤其是滑雪,最要当心扭伤,扭伤发生后可能诱发韧带断裂、半月板碾压老化等其他疾病,千万不能掉以轻心。

有些扭伤发生后,可能并未造成骨折,疼痛症状也不严

重,很多人因此会忽视治疗,譬如韧带损伤,因无痛感就最易被忽视,但往往其结果就是导致半月板损伤。单纯韧带重建术后3-5周即可正常活动,半年后可进行一般性运动,但是切除部分半月板后,依然有很大

的概率会患骨关节炎和关节增生。

所以锻炼前,不妨佩戴合适的防护用具,如护膝等,并掌握正确的运动方法,避免受伤。一旦受伤,应及时就医治疗,以免延误病情。

◎专家在线

有问有答 健康无忧

1.患者朱先生提问:我今年40岁,最近我和爱人同房,老是无法勃起,是不是得了阳痿?我听说别人说可以用精神法治疗阳痿,这是不是真的?

烟台海洋医院陈主任解答:按照你说的情况,应该是阳痿,但是我建议你到医院做一下检查,以确诊是不是真正的阳痿。假如是真正阳痿,你应该听取医生建

议来确定治疗的方法。我院采用“六位一体分型疗法”治阳痿,彻底治疗解决阳痿早泄困扰,安全无痛无副作用。当然,精神治疗在一定程度上也能促进阳痿的治疗,但是它只是辅助性的,要治疗阳痿等男性功能障碍,还是应该到医院治疗。

2.患者孙小姐提问:我今年26岁,自半年前发现得了阴道炎

后,就严格按照医生的要求,在治疗期间不过性生活,疗程结束后,一时大意,月经还未净时同房,导致阴道炎复发。到第二个治疗阶段时,我丈夫便不配合治疗了,非要在治疗期间同房。就这样,我的妇科病因为得不到丈夫的关心,治疗也得不到配合,一直无法痊愈,还发展到宫颈Ⅲ度糜烂、盆腔炎。

烟台海洋医院妇科专家解答:不洁性生活使外来细菌被带入,残留阴道内的碱性精液改变阴道正常的环境,从而导致炎症的复发。研究者认为性生活导致的妇科炎症复发率高达90%。在韩国,性爱前互相清洁是夫妻共同的责任,但在我国,主动采取清洁措施的不到1%。可见为了健康,性生活前后应该注意清洁卫生。

◎健康速览

喝酒时抽烟易醉

近日,美国一项新研究成果显示:在饮酒的同时吸烟会让人更酩酊大醉。美国布朗大学酒精与上瘾研究中心的副主任达默里斯罗森诺指出,该研究的重要意义在于理解醉酒的机理,以及它如何影响到工作场所的安全等。

研究者采用了网上调查的方式,从美国一所未署名的大学中选取了113名学生,在对其进行的两个月的追踪记录中,让学生记录自己在这段时间内发生的不良生活习惯,如饮酒、吸烟和宿醉。

在调整了其他影响因素之后,研究者发现:学生如果在喝酒的同一天也抽烟,那么他们很容易出现宿醉且严重的症状。原因在于,如果喝酒与抽烟相联系,会影响大脑中同时处理烟草和酒精的部位,从而加重因饮酒过度而嗜睡的效应。

感冒后护理有方



冬季易患流感,如果感冒后护理得不好,很容易让自己显得病怏怏的。近日,美国《读者文摘》刊文教大家几个小方法,让你在生病时依然神采飞扬。

1.擤鼻涕一定要用柔软的纸巾。感冒流鼻涕时,要及时擤干净,但是不停地擦鼻子会让鼻尖通红、破皮。因此,一定要用柔软、细腻的纸巾擤鼻涕,必要时用清水冲洗。

2.随身带瓶保湿霜。生病时身体容易干燥缺水,出门时最好随身带一小瓶保湿霜,来保持皮肤水润,缓解擤鼻涕引起的鼻子破皮等。

3.纱布蘸水去死皮。感冒发烧时嘴唇很容易干裂起皮,这个时候千万不能用手撕,应该将纱布蘸温水,润湿嘴唇后轻轻擦去死皮,然后再涂些润唇膏即可。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

冬季预防慢性支气管炎

主持人:于建立

嘉宾:王建利 院长

慢性支气管炎是一种严重影响公共健康的重大疾病,到晚期合并慢性肺动脉高压、肺心病,患者常因呼吸衰竭、肺性脑病而死亡,在全球已成为人类的第四大杀手。我国50岁以上中老年人发病率为15%~30%。临床上常表现为咳嗽、咳痰,或伴有气短、喘息等,严重者可并发肺气肿、肺心病等。

预防策略:

适当锻炼,增强体质;可根据

自身体质选择锻炼项目,还可进行呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸、缩唇呼吸等训练,睡前按摩脚心、手心,都有一定帮助。坚持锻炼,能提高机体抗病能力,但活动量以无明显气急、心跳加速及过分疲劳为度。

注意起居,预防感冒:预防感冒对慢支患者尤为重要。在气候变化和寒冷季节,应注意及时增减衣服,避免受凉感冒,预防流感。保持良好的家庭环境卫生,室内空气流通新鲜,有一定湿度,控制和消除各种有害气体和烟尘,戒除吸烟的习惯。

注意饮食,清淡为主:老慢

支、肺气肿患者由于长期缺氧及二氧化碳潴留,胃肠道功能受到很大影响,患者常年食欲减退,消化不良,因此多数患者存在营养不良。营养不良可使机体免疫力下降,受损伤的组织细胞不易恢复,造成病情迁延。另外还应每日补充新鲜蔬菜和水果,食物要做得柔软、细嫩,或做汤、羹等,使之易于吸收。

合理用药,及时治疗:如果病人出现咳嗽、咳痰、气喘症状加重,甚至呼吸困难,嘴唇、指甲发紫,下肢浮肿,神志恍惚,嗜睡,要及时送医院治疗。在急性发作期应控制感染,合理使用抗生素,对

卧床病人要及时采取排痰措施,以防阻塞气管,引起继发性感染。**“老慢支”病人要注意几个要点:**

戒烟:慢性支气管炎患者不但要首先戒烟,而且还要避免被动吸烟,因为烟中的化学物质如焦油、尼古丁、氧氢酸等,可作用于植物神经,引起气管的痉挛,从而增加呼吸道阻力;另外,还可损伤支气管粘膜上皮细胞及其纤毛,使支气管粘膜分泌物增多,降低肺的净化功能,易引起病原菌在肺及支气管内的繁殖,致慢性支气管炎的发生。

注意保暖:在气候变冷的季节,患者要注意保暖,避免受凉,

因为寒冷一方面可降低支气管的防御功能,另一方面可反射地引起支气管平滑肌收缩、粘膜血液循环障碍和分泌物排出受阻,可发生继发性感染。

加强锻炼:慢性支气管炎患者在缓解期要作适当的体育锻炼,以提高机体的免疫能力和心脏的贮备能力。

预防感冒:注意个人防护,预防感冒发生,有条件者可做耐寒锻炼以预防感冒。

做好环境保护:避免烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的影响,以免诱发慢性支气管炎。

健康热线:6872222