



预防疾病的根本办法是提高免疫力

## 运动是全人群的健康处方

眼下,禽流感成了市民普遍关注的一个话题,有的人预备下了板蓝根。就此,专家提醒,预防禽流感不能完全依赖板蓝根。预防疾病最根本的办法是提高免疫力,建议市民适当运动健身并注意饮食中的营养均衡。

### 运动健身有助于提高免疫力

春天来了,建议市民走出家门多健身,走路、慢跑等都是有益健康的有氧运动。国家卫生和计生委疾病控制局发布的《中国成人身体活动指南》中提出的5项

身体活动建议为:每日进行6至10个千步当量的身体活动;经常进行中等强度的有氧运动;积极参加各种体育和娱乐活动;维持和提高肌肉关节功能;日常生活

“少静多动”。据王兴国介绍,慢跑3分钟、羽毛球7分钟、中速爬山8分钟、拖地板8分钟、洗盘子15分钟、整理床铺20分钟等都各自相当于1个“千步当量”。

### 饮食要均衡还要有营养

“既然怕出现禽流感,就干脆不吃肉了吧。”很多市民都有这样的想法,其实,这是一个误区。据营养师介绍,身体里那些抗体和有抵抗力的细胞都需要蛋白质才能合成,因此,要提高免疫力就不

能随意减少蛋白质的摄入。据介绍,禽流感病毒不耐高温,因此,只要在购买和烹饪环节中多加注意,肉类还是可以正常食用的。另外,豆类及其制品、奶类及其制品等的蛋白质含量也比较高,可

以适量选择,每天都要保证蛋白质摄入量。另外,新鲜果蔬也要每天都吃,它们不仅包含维生素,还有大量有益健康的植物素。总之,注意营养,做到饮食均衡、膳食平衡最有助于提高免疫力。

### 别把自己吓病了

据心理咨询师介绍,面对流行疾病,精神作用也很强大。有些市民“听风就是雨”,稍一感觉身体不对劲就浮想联翩,推断自己得什么病了。这样的心理暗示会让自己不舒服,身体抵抗力也会随着下降,因此建议市民保持乐观开朗的情绪,广交朋友多倾诉,适当为自己减压。另外,保持充足的睡眠、经常晒太阳等健康的生活方式都有助于提高免疫力。(健康)

## 跑步是门学问 跑出健康有窍门

一提起跑步,很多人就认为必须大步流星,没跑上三五分钟就上气不接下气才算跑步。其实这种跑步的方式从跑步的质量上、数量上看,其健身效应是非常低的。怎样的“跑步”才能称为“健康跑”?这就是根据不同的体质、不同的人群、不同的时期,来用不同的方式、方法去跑。

#### 1. 跑速要慢

我们都知道不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的,慢跑对心脏的刺激比较温和。一般来说每一个人的基础脉搏数是不一样的,如有的中老年人,晨脉每分钟才五、六十次,而有些中老年人的晨脉却达到每分钟七、八十次。因此,根据自己的每分钟晨脉数乘以1.4至1.8所得到的每分钟脉搏次数来控制初期健康跑强度是比较适宜的。

#### 2. 步幅要小

在跑步中步幅小的目的是主动降低肌肉在每跑一步中用力强度,目的是尽可能的延长跑步的时间。有许多人在跑中过多地脚腕儿用力,还没跑多远就出现局部疲劳,往往使人放弃跑步。步幅小但动作要均衡。

#### 3. 跑程要长

跑程长最为重要的一点是,人体内可“主动的”将当前血液中的血糖全部消耗掉,同时还在消耗掉体内蓄积的多余热量。这种“主动的”消耗是

降低血脂、血糖,缓解血压的最好的方法。就减肥而言,更为关键的是其对健康的伤害几乎为“零”。

#### 4. 因人而异

一般来说,每一个人的体质和在病情况各有不同,因此在跑步中一定要结合自身进行。

#### 5. 注意营养

许多人认为跑步的运动量很大,一定要多补充营养才行。许多人大量的补充动物蛋白,其实这样的补养是不对的。慢跑中人体的消耗主要是血糖,对蛋白质的需求不大。因此,跑步后以补充碳水化合物食品为宜。“健康跑”是适合所有的健康人和在病人的一项简单而又易行的运动,它对人类的贡献决不是单一的!

#### 6. 以跑为主

身体较胖想开始健康跑锻炼,一下就跑较长的距离身体肯定受不了。所以,可以先走一段,然后再跑一段,这样反复的交替走跑也算是健康跑。

所谓健康跑,顾名思义就是以跑为主,而不是走。但是,有些人在开始锻炼时,先是进行10分钟走,然后再跑5分钟,这样的交替进行锻炼,最后慢慢地缩短走的时间加大跑步的时间,直至过渡到一跑30分钟。如果你一口气可坚持30至50分钟健康跑,你的健康状况可以说很棒!

## 依据身体情况 安排运动量

(1)要合理安排好健康跑的运动量,要使运动量适合自己的身体情况;增加量时一定要遵守循序渐进的原则。如果突然把量加得很大,就容易出现肌体疲劳、膝关节疼痛等现象。

(2)要注意跑时两脚的落地动作,要用脚掌着地。这样可以利用脚弓的弹力,来缓冲落地时产生的震动。

(3)要选择在平坦和松软的路上跑。在树林或公园里的草地、土地上进行健康跑最为合适。如果是在柏油路上锻炼,最好穿带有海绵垫的胶

鞋,这种鞋的缓冲较大,可以缓冲地面对下肢的冲击。

(4)跑前要做好准备活动,使身体各部位,尤其膝、踝关节得到较充分的活动。一定不能出门就跑,尤其更不能开始就跑得比较快,这样容易使下肢关节和肌肉受伤。

(5)如果发现膝关节有些疼,应当马上减少跑量,尤其要减慢跑的速度,这样练几天后,疼感反而会加重,应当暂停健康跑,可以做些膝关节负担不大的练习,当膝关节疼感消失后再继续跑。

齐鲁晚报

办主流大报 树百年品牌

一个火烧  
两个馒头  
.....

¥0.5元

五毛钱能干啥?

买份齐鲁晚报看一天,值!



征订热线: 18863261506

全年订价: 180元  
新闻热线: 96706

国内统一刊号: CN37-0003  
广告投放热线: 18863261508

邮发代号: 23-55  
邮政热线: 11185