

秋冬晨练有讲究

本报记者 周娟

秋末冬初,天凉未寒,正是晨练的好时节。适当的晨练可使人全天充满活力,还能减少焦虑,改善睡眠质量,调节内分泌。但晨练讲究适宜有度,中老年人特别是患有慢性疾病的人群,尤其要注意晨练方法,以免健身不成反惹病。

练前要先喝水

清晨时人体相对缺水,血液黏度相对较高,而运动时呼吸节奏加快,皮肤毛孔扩张,再加上锻炼时出汗多,会使身体缺水的状况加重。早起若不喝水就出门锻炼,时间一长就容易“上火”,口干舌燥、咽喉肿痛、眼睛红肿、小便赤黄等。另外,晨起后喝一杯开水,还有助于排除体内积聚的毒素,起到“内洗涤”的作用。但不要饮水过多,以免增加心脏及胃肠道的

负担,以150~200毫升为宜。

忌空腹锻炼

运动的能量主要来自脂肪的分解,在晨练之前,应该先适当吃一些食物。郑州市老年病医院专家潘鹏举主任提醒,若不在运动前作一些食物的补充,没有摄入碳水化合物,那么运动时主要的能量来源就是身体中的脂肪了。这时血液中的游离脂肪酸就会明显升高。脂肪酸会成为心律失常,甚至猝死的主要原因。但也不要吃得过饱,以防止运动的时候身体各部位供血不足。

太阳出来再晨练

经过一个晚上,空气中的污染物比较多,呼吸这些污浊的空气对人体产生有害的影响。太阳出来之后,植物光合作用增强,空气中的



氧含量增高,污染物在空气中进行一定的稀释分解,空气质量就会相对好一些,这时进行晨练活动,就比较适合人体的新陈代谢。另外,雨雾天气不宜晨练,细小的雾滴含有大量污染物和致病菌,晨练时呼吸量增加,会吸入很多污染物,严重者可能产生呼吸困难、胸闷、心悸等。

30分钟最合适

晨练强度不要过大,尤其是中老年人,晨练的时间应该控制在20~30分钟左右为最佳。锻炼时应该多注意进行一些内在肌肉协调和柔韧性的运动,像慢走和太极拳等活动,这些运动会保持肌肉、器官的稳定性。运动之前应进行一些准备活动,如伸

展、弯腰和下蹲等使肌肉伸拉的热身活动,避免突然的爆发力而引起肌肉拉伤、骨折等。

天天晨练未必好

一周中用4~5天的时间进行锻炼,然后休息一两天,使身体得到恢复和缓冲,是比较科学的锻炼方法。如果感到身体不适,如有感冒、发烧等,或者一些疾病正处于急性期或者发病期,应该避免进行晨练,前一天睡眠状况不好的人,也不适合进行晨练。患有心脏病、脑血管病等疾病的人群尤其需要注意,最好不要外出晨练。冬季早晨若气温过低或气温突降都不宜晨练,尤其是老人、体弱者,体温调节能力差,受冷易病,要注意御寒。

女性健康

裸睡有无拘无束的自由感

睡眠的习惯不正确,影响不仅仅是睡眠质量,天长日久还会对身体造成不可弥补的严重后果……

戴胸罩入睡: 胸罩对乳房起保护作用,但戴胸罩入睡则会招至疾病。特别是诱发乳腺癌。据有关专家研究发现,每天戴胸罩超过17小时的女生患乳腺癌的危险比短时间戴胸罩或不戴胸罩者高20倍以上。这是因为乳房长时间受压,淋巴回流受阻,有害物质滞留乳房的结果。

戴饰物入睡: 一些女性在睡觉时没有摘卸饰物的习惯,这是很危险的。其一,一些饰物是金属的,长期对皮肤磨损,不知不觉中会引起慢性吸收以至蓄积中毒(如铝中毒等);其二,一些有夜光作用的饰物会产生辐射,量虽微弱但长时间的积累可导致不良后果;其三,带

造成汗液分泌障碍。
女性如何睡觉比较好

国内外的养生家和生理学家经过研究发现,女性裸睡不仅能使躯体舒展舒适,而且对身体健康也有益处。

专家们认为,裸睡有种无拘无束的自由快感,有利于血液循环,增强皮肤和汗腺的分泌,有利于皮肤的排泄和再生。有利于神经的调节,有利于增强适应和免疫能力,也有利于消除疲劳,放松肢体。

裸睡不但使人轻松、舒适,就连妇科病,如常见的妇女腰痛和生理性月经痛也可得到缓解。裸睡对治疗紧张性疾病的疗效颇高,尤其是神经系统方面的紧张状态容易得以消除,使全身内脏和体表血液循环变得十分顺畅。

裸睡好处逐个数

裸睡能祛痛: 裸睡时



饰物睡觉会阻碍机体的循环,不利新陈代谢,这也是带饰物的局部皮肤容易老化的原因。

微醉入睡: 随着生活方式的改变,如年轻女性的夜生活较为丰富,特别是一些职业女性的应酬较多,常会伴着微醉入睡。据医学研究表明,睡前饮酒入睡后易出现窒息,一般每晚2次左右,每次窒息约10分钟。长久如此,人容易患心脏病和高血压等疾病。

戴“表”睡觉: 手表特别是夜光表有辐射,量虽极微,但长时间的积累可导致不良后果。

戴“牙”睡觉: 一些人睡梦中不慎将假牙吞入口中,假牙的铁钩可能会刺破食道旁的主动脉,引起大出血甚至危及生命。

带“机”睡觉: 手机电磁波释放可能导致人的神经系统和生理功能的紊乱。

带“妆”睡觉: 带着残妆艳容睡觉,会堵塞肌肤毛孔,

候身体自由度很大,肌肉能有效放松,能有效缓解日间因为紧张引起的疾病和疼痛。有肩颈腰痛、经痛的人不妨试试。

裸睡能美容: 没有了衣服的隔绝,裸露的皮肤能够吸收更多养分,促进新陈代谢,加强皮脂腺和汗腺的分泌,有利皮脂排泄和再生,皮肤有一种通透的感觉。

裸睡护私处: 女性阴部常年湿润,如果能充分的通风透气就能减少患上妇科病的可能性。男性裸睡同样可以营造清凉之境,避免精子因为过热而活动力欠佳。

裸睡享安宁: 没有衣服束缚,身体自然放松,血流通畅,能改善某些手脚冰凉的状况,有助进入深层次睡眠。

裸睡健康提示

1.被子床单要勤换洗。千万不要把被子床单当成不洗的贴身睡衣。

2.裸睡时注意不要着凉。人着凉时抵抗力下降容易感冒。

美容护肤

秋冬给皮肤“加油补水” 男性也应注意保持皮肤湿润

天气干燥,为了不让皮肤“紧绷绷”,不少人都琢磨选一款补水保湿的护肤品,油性皮肤的人在选时往往会多个条件——别含油脂。专家建议,油性皮肤的人也不要拒绝油脂性的护肤品,选择“油包水”的护肤品,更有利于补水保湿。

单纯地给皮肤“喝水”,虽然能够让皮肤暂时保湿,但天气干燥,皮肤上的水分很容易散发,同时会带走原有的水分,皮肤就成了“越补越干”的状态,如果有了了一层薄薄的油脂,就像一道隔离墙,可以将水分和空气隔离开,让皮肤能“痛痛快快”地喝个够,补水保湿的效果自然明显。特别是男士,皮肤较为粗糙,毛孔大,水分流失速度快,更要注意“加油补水”。

含油脂的护肤品分“油包水”和“水包油”两种剂型。相比而言,前者更有利于锁水保湿,适合干燥的秋冬季节使用。

有的护肤品在包装上会注



郑帆影

明剂型,如果没有标注,也可以从名称上辨别,多数带有“膏”、“霜”字样的,为“油包水”的产品,而带有“露”、“乳”字样的,一般为“水包油”的产品。

现在的护肤品在原料、制作工艺上有所改进,特别是一些品牌产品,含油脂成分的也不会像人们想象的那样“油乎乎”的,能够达到不黏不腻、清爽滋润的感觉,油性皮肤的人也可以放心使用。

购买护肤品时,销售人员会将少许护肤品涂抹在顾客的手背上,过一会儿看手背是否润润的,以此判断其吸收效果。这种方法可以用来测试过敏性,但看吸收效果并不准确,因为吸收速度还和皮肤面积、护肤品使用量有关。要想辨别吸收效果,最好拿别的产品做“参照物”,用同等的量,涂抹同样的皮肤面积,容易抹“开”(均匀)的更好一些。

老年保健

吃黄色蔬菜防老年痴呆

荷兰所做的免疫学研究发现,老年痴呆症患者容易并发心肌梗死,换言之,以往以为不太相关的老年痴呆症和脑血管性痴呆,两者竟然都和动脉硬化有关,而动脉硬化是可以由饮食做某种程度预防的。

日本自治医大大宫医疗中心做了一项最新研究,研究人员对比老年痴呆症患者与非患者的饮食后发现,老年痴呆症患者通常黄色蔬菜和鱼吃得少。

研究指出,日本健康的老人有65.4%以黄色蔬菜为主要的饮

食来源,但是老年痴呆症患者仅有19%常吃黄色蔬菜,其中甚至有60.7%的人,就算饭桌上有黄色蔬菜,也不会夹它。目前,日本二三十岁年轻人也不爱吃黄色蔬菜和鱼,年轻的痴呆症患者急速增加。

黄色蔬菜可预防老年痴呆症的奥秘就在于,黄色蔬菜中富含的维生素A和β胡萝卜素能有效预防动脉硬化,从而预防老年痴呆。典型的黄色蔬菜有:胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、韭黄等。



治“腰椎间盘突出、椎管狭窄、颈椎病”无效退款

仙草活骨膏自上市以来以其“不是手术胜似手术”的独特疗效,使无数患者摆脱了病痛的折磨,本月特举行诚信治疗活动

11月8日~10日购20盒送8盒,无效退货退款。

仙草活骨膏主治:颈椎病 腰椎间盘突出 椎管狭窄 椎体滑脱增生骨折 膝关节炎及手术无效者

一个疗程15天需10盒 2~4疗程康复

详情咨询:0371-66695030

服务地址:金水路与经八路交叉路北50米路西 宝芝堂大药房

公益救助脑萎缩痴呆患者 延期10天

由国资委特批脑萎缩痴呆救助活动在郑州火爆进行中!参加救助的患者超过四千人。50万救助金截止昨日已发放完毕,考虑到仍有很多脑萎缩家庭没有享受到本次救助,诚年药业已追加10万元救助款,并将河南地区的活动延期10天。

活动延期,救助力度增大:
购买一大盒红鹿参片,得5小盒
购买三大盒红鹿参片,得1大盒

“赶上今年红鹿参片最后一次救助,我得给老父亲再买3个疗程,老爷爷吃了这药,说话利索多了,而且自己出门能找着家了,有红鹿参,我真是省心了”管城区的杨先生在现场为初愈的父亲购药。

免费赠送康复手册,在亚细亚药房脑萎缩,呆患者指导用药! 救助报名热线: 0371-66622057
活动地点:亚细亚一楼二区、紫荆山二楼医药部、怀仁堂(黄河路蔬菜市场)、商业大厦一楼A区、新密香港大厦、荣阳建业量贩药品柜、中牟全新大药房、巩义兴博药店负一楼、新郑新建大药房

脑萎缩、痴呆产生的根本原因是血脑屏障受损;营养难进,“脑梗”难出;脑神经元萎缩导致神经网络漏网。

【维智红鹿参片】是宁波诚年药业研制生产专治脑萎缩痴呆的国家三类新药,该药独有的“鹿参活性肽”,具有修复血脑屏障;改善脑部供血,清除脑斑;激活休眠神经元,修补神经网络三重功效,根本治疗脑萎缩、痴呆。

通过我们接诊的病人服药情况来看,轻度患者服用1~2个周期,中重度患者服用2~4个周期,其智能减退、健忘、丢三落四、不认亲人、迷路、语言颠倒、吐字不清、神情恍惚、幻听幻想、肢体麻木、偏瘫、手脚震颤、大小便失禁等症可完全改善,生活达到自理,恢复健康生活。

关爱糖尿病患者

下周三有义诊

本报讯(记者 汪辉)今年11月14日是第17个世界糖尿病日,主题为“关心儿童和青少年糖尿病问题”。

昨日,记者从郑大一附院获悉,为体现“联合抗糖”的精神,提高全社会糖尿病防治的观念和意识,该院内分泌科将举办糖尿病主题大型公益活动,其口号是“关爱糖尿病患者,我能改变糖尿病”,活动时间为11月14日15时至17时,地点在院内行政楼四楼会议室进行。届时将有内分泌专家、教授对广大糖尿病患者提供临床糖尿病教育和免费咨询等活动。

中国目前大约有近3000万糖尿病患者。省医学会内分泌学会主任委员、郑大一附院内分泌科主任秦贵军教授提醒,肥胖已成为糖尿病年轻化、儿童化的重要原因。在长期肥胖的人群中,糖尿病的患病率可高达普通人群的4倍之多,所以当男性腰围超过85厘米,女性腰围超过80厘米时,就应当关心自己的肥胖及血糖状况了,而且发生肥胖的时间越长,患糖尿病的机会就越大。



在世界糖尿病日来临之际,郑州市中心医院组织专家,邀请社区居民近200人进行了“健康长寿从我做起,从现在做起”健康知识讲座。并现场进行了有奖健康知识问答和健康游戏。

本报记者 汪静文
通讯员 靳风梅 摄

科学用餐 避免并发症

专家说,从临床上看,约有一半以上的老年糖尿病患者喜欢早晨出去活动后再回来吃饭,其实,这样做很危险。因为,早上空腹时血糖本来就很低,再做大量运动,很容易出现低血糖,所以最好在早餐一小时后,血糖缓慢上升时运动,在控制血糖的同时,还可以防止低血糖。

建议糖尿病人最好在下午或傍晚运动,若习惯在早上运动,晨练前最好先吃点早餐,并随身带几块糖果,运动要适量。若运动中不黏不腻、清爽滋润的感觉,油性皮肤的人也可以放心使用。

适量的体育锻炼对“适合运动”的病人是有益的。如果没有运动习惯的糖尿病人突然从事剧烈运动,反而对身体不利,剧烈运动会让身体产生一种应激反应,为了适应这些大量突然又刺激的运动,身体会分泌很多激素,其中有与胰岛素对抗的激素,它会使血糖更高,出现一些急性并发症,尤其容易出现酮症酸中毒的并发症。

当病人出现过酮症酸中毒等并发症后,若不引起注意,采取必要的应急措施,一些急性并发症可能再次出现,就很危险了。

对于糖尿病人来说,了解自己是否适合做运动、做什么运动、每次运动时间长短都是很关键的,由于每个病人的健康状况有差异,因此必须在专业医生的指导下选择和进行运动。

崔玉艳 劳干诚

秋冬进补吃黄芪

祖国医学主张秋冬进补,糖尿病患者也不例外。由于糖尿病为慢性疾病,患者多为阴虚或气阴两虚,所以养阴补虚是糖尿病人进补的重要原则。

糖尿病患者在选择补药时不宜选择温补燥热之品,诸如含鹿茸、甘草的制剂。这主要是由于鹿茸性热,属于温补药物,会使糖尿病病情加重。而且药理研究表明,鹿茸有肾上腺皮质激素样作用,可导致血糖升高。近年对甘草化学成分的分析证明,甘草含甘草甜素、甘草次酸、甘草素等,这些成分也能使血糖升高。因此鹿茸、甘草可能对降糖药有一定的拮抗作用,糖尿病患者原则上不宜进补含有它们的制剂。

糖尿病患者可以选用补阴或气阴双补的药物来进补,如黄芪等。黄芪首载于《神农本草经》,其性微温、味甘,具有益气、固表等功效。古今中医治疗糖尿病,大多以黄芪为主药。近年研究发现黄芪可通过多种途径增加胰岛素敏感性,降低血糖。此外,黄芪还有提高免疫力、强心、利尿、降压、保肝、扩张血管、改善血液循环、降低蛋白尿的作用,这对于糖尿病及其并发症的治疗,尤为适宜。

使用黄芪时,可将15克~20克黄芪加水煎服;或者服用黄芪山药粥。山药属于温和的滋补药物,同样具有健脾补气的作用,而且能够辅助降糖。具体做法是准备黄芪30克、山药60克(研粉),将黄芪煮汁300毫升,去渣,加入山药粉搅拌均匀,每天服用1~2次即可,适于患糖尿病日久、脾胃虚弱的患者。

王学美