

最好的健身运动是步行

步行可以控制血压,降低血脂,增强心肺功能,调整新陈代谢,且安全可靠。

“每天步行上下班,坚持一年多,以前的老毛病竟然都好了!”今年48岁的刘先生说起走路带给他的益处是赞不绝口。刘先生告诉记者,他平时工作比较忙,应酬也多,血压、血糖都不正常,还患有脂肪肝。后来,他开始走路上下班,起初没走多远就气喘心慌,走走停停才勉强走下来,慢慢地,感觉不那么费劲了,两条腿越来越有力。今年10月体检,体重减了六七公斤,血压、血脂、血糖都在正常值以内,脂肪肝也消失了。有了他这个活生生的例子,周围的同事也纷纷加入了“步行族”行列。

没时间,没场地,怕麻烦……尽管现代人已经意识到运动与健康的重要性,但总是有着种种理由让健身想法难以付诸行动,只有在感觉体质明显下降时才会偶尔锻炼一下。其实,有种运动方法不需要专门找时间,也无须穿戴运动装到专门场地锻炼,随时随地都可进行,唯一需要的只是一双好鞋,这种运动便是步行。

◆百练不如一走

步行,自古以来就是健康长寿的妙法之一,现已被世界卫生组织推崇为一项最有益健康的运动。尤其对患有高血压、冠心病的中老年人来说,步行是最佳的健身方法。

我国古代著名医学家孙思邈曾指出“人老腿先老,肾亏膝先软”,指



出抗衰老要先防腿老,民间也有“百练走为先”、“百练不如一走”之说,都强调了步行是各项运动之首。

心脏病学之父、美国人怀特也从进化论和生物力学的角度提出,“步行是人类最好的运动,对健康有特殊益处”,因为人体的各种解剖结构、生理机能、心肺的形成、人体骨骼、肌肉位置各方面最适合步行,建议健康成年人应每天做步行锻炼,并作为一种规律性的终生运动方式。

北京大学人民医院内科张海澄主任医师认为,走路虽然是非常简单的运动方式,但是它对于人体的好处却是多方面的:首先可以控制血压,在步行过程中,身体肌肉尤其是四肢肌肉消耗的热量增多,身体需要

更多的血量来补充能量,这样血压能够得到有效控制;其次能够降血脂,步行是有氧运动,能够提高脂肪酶的活性,维护人体内血脂代谢的平衡,加速脂肪分解和排泄;再次,步行能够增强心肺功能,调整新陈代谢,对防治糖尿病也很有帮助;可以增强腿部和臀部的肌力,使躯干肌肉得到运动,预防脊椎疾病和骨质疏松症;步行还能使神经系统功能改善,使情绪变得愉快。

在种类繁多的运动项目中,只有步行是既不费力,又不损害身体,并能促进健康的耐力训练活动,尤其适宜中老年人。世界卫生组织提出的最理想的健身运动是步行这一理念,也是基于从安全有效和中老年人防病

保健角度出发。

◆怎样步行才科学

虽然步行简便易行,看似没什么技术含量,但刚开始健身步行的人也应注意以下事项。

首先,穿一双合适的软底运动鞋、平底鞋或防滑鞋。鞋底应有弹性,这样可减少关节所承受的冲击。

其次,掌握步行的正确姿势。走路时应肩膀放松,收腹挺胸,手臂随身体自然有幅度地摆动,膝盖伸直,脚向前大步迈出,脚跟先落地,尽量走在一条直线上,整个过程并不要求快,但是要有一定的节奏。走路要特别注意呼吸,要有规律,用鼻子吸气,嘴巴呼气,呼气的应该比吸气的长时间。

最后,运动量、速度应因人而异,循序渐进。可以从每周3次,每次步行20分钟,一周后每次增加2至3分钟,直到你可以每天步行30至45分钟。步行速度在可能的情况下尽量快一点,这样健身效果更好。保持运动后心率+年龄=170左右为宜,这相当于一般人中等强度的运动。如果身体素质好,有运动基础,可以多一些。

总之,步行运动要量力而行,“动则有益,贵在坚持”。只要长期坚持,就能够对健康产生积极的作用。(汤雷)



吸烟与高血压有什么关系

患者:想问一下,吸烟对高血压有什么影响?

周口市专科医院高血压科主治医师唐玉清:香烟中的成分较复杂,含有多种化学物质。而香烟燃烧产生的烟雾中,对人体有害的物质就多达30余种,其中以烟焦油、尼古丁、一氧化碳、苯并芘、丙烯醛、亚硝胺等危害较大。研究证明,对血压影响最大的是尼古丁。每支香烟约含20毫克尼古丁,一般吸入人体的量约2~3毫克。尼古丁可引起小动脉痉挛,血管壁脂肪沉积,还可影响降压药物的正常代谢,干扰治疗效果。每次抽烟后即可引起短暂的血压升高,收缩压与舒张压均升高,心率、心搏量也有所增加,而四肢皮肤温度与血流却明显下降。研究发现,连续吸两支香烟后,机体内的肾上腺素和去甲肾上腺素增加,血中的游离脂肪酸和葡萄糖升高,尿液中肾上腺素及其代谢产物增加。大量吸烟可使血中一氧化碳血红蛋白上升40~50克/升,影响氧气的运输。统计资料显示,心血管疾病的患病率,吸烟者是不吸烟者的2.6倍。其中吸烟者高血压性心脏病的发病率是不吸烟者的1.5倍。因此,吸烟与高血压有密切关系。

咨询电话:0394-8232317

地址:周口市人民东路13号(周口市中心医院住院部对面)

糖尿病分哪些类型

患者:我今年56岁,患糖尿病两年时间,平常口服二甲双胍、格列齐特片,血糖控制的还可以。请问,糖尿病分哪些类型?我属哪种类型?

周口市专科医院糖尿病科主治医师袁慧芳:糖尿病分4种类型:I型糖尿病,即胰岛素依赖性糖尿病,这种类型约占5%,青少年易患此类型糖尿病;II型糖尿病,即非胰岛素依赖性糖尿病,这种类型约占90%~95%,老年人易患此类型糖尿病,我们平时说的糖尿病就是指这一类型的糖尿病;特异型糖尿病,这种类型的糖尿病的病因为一般是明确的,具有特异性,比如脂肪萎缩性糖尿病等,这类糖尿病比较少见;妊娠糖尿病,指妇女在怀孕期间发现的糖尿病,也比较少见,需等分娩后要重新诊断分型。具体属哪种类型的糖尿病需要具体分析,有时还要抽血化验确诊。根据你的情况,应该属II型糖尿病。

咨询电话:0394-8273878

地址:周口市人民东路13号(周口市中心医院住院部对面)



乱亲乱捏易致婴儿流口水、长湿疹

有一定道理,因为婴儿脸部皮肤薄嫩,口腔内腮腺组织发育不完善、脆弱、易受伤害。

陈玉林说,口水的分泌与吞咽两者如能平衡则不会流口水,成年人每隔一段时间都会不由自主地将分泌出来的唾液吞进肚里,所以口水不会流出嘴角外。造成“口水长流”的主要原因是,婴儿的口水分泌较多,必须比成年人更努力地吞咽,而他们还不会怎样吞咽。

据了解,婴儿4个月大时,唾液腺发育逐渐成熟,唾液分泌开始增加,6至7个月时,大部分婴儿开始长牙,刺激牙龈上的神经,分泌的口水会增加,旺盛时每天可达200毫

升。婴儿口腔容量小、深度浅、舌短而宽,闭唇和吞咽动作尚不协调,不会调节过多唾液,于是积储后会自然流出,这是正常的生理性流涎,随着发育到两岁,就不再流口水了。

除了自然状况易使婴儿口水外流,外界的一些刺激也会加重这种情况,其中包括用手捏婴儿脸蛋等。专家表示,若经常揉捏,导致腺体机械性损伤,唾液的分泌量和流涎现象会大大超过正常小儿。唾液中含有一些消化酶,具有微弱腐蚀性,当口水外流到皮肤时,易腐蚀皮肤最外的角质层,产生湿疹、发炎等症状,因此专家提醒尽量避免过力亲吻和揉捏婴儿脸蛋。(朱旭东)



老人常会告诫年轻父母:“小宝宝的脸蛋不能捏,否则会流口水,长大了还容易歪脸”。南京市妇幼保健



霜降过后冬至到 谨防中风记三招

中风,是脑出血和脑梗塞的统称,由于其发病急骤,来势凶猛,死亡率和致残率较高,故素有“人之百病,莫大于中风”之说。大量临床医学资料显示,70%以上的中风发生在秋末和冬季,故医学专家把中风称之为“秋冬季神经科的流行病”。

医学气象学研究认为,秋末,特别是霜降之后,天气由凉转寒。气温、气压等气象要素变化剧烈,人们受到冷空气刺激后,常引起交感神经兴奋,全身毛细血管痉挛性收缩,血液循环的外周阻力加大,引起血压升高;此时血小板也易于凝聚而形成血栓;这种情况还会导致内分泌系统功能失调,体内儿茶酚胺等化学介质分泌增加,血液黏稠度加大,血凝时间缩短,进一步促使血压增加和血栓形成。所以,在秋冬季,有心脑血管疾病者应积极做好预防工作,牢记“三招”:

控制并稳定血压。高血压是中风的一大诱发因素,要积极控制血压。如定期测量血压,避免过度激动,控制食盐摄入量,保证充足睡眠等。血

压降下来后,贵在稳。药不能在血压高了以后才吃,不高时不吃。控制了血压,就保护了血管;减缓了血管硬化,就保护了心、脑、肾。

保持良好的饮食习惯。遵守8字原则,即“少盐多醋,少荤多素”。食盐有“百味之母”的美称。它不仅是日常饮食不可缺少的调味品,也是维持人体正常发育不可缺少的物质。众所周知,高盐可使血压升高,低盐可使血压降低,北方人比南方人吃盐多,所以北方人的血压普遍比南方人高。低盐饮食,还应控制这些食品及食品添加剂,如味精、碳酸氢钠、罐头蔬菜、含防腐剂的食品、肉类软化剂等。低脂饮食,即要注意避免含有高脂肪和高胆固醇的食物,如动物脂肪、牛、羊、猪肉,无鳞鱼、奶油、煎炸食物和快餐食品。

观察中风前兆,莫失抢救时机。当脑动脉闭塞发生后,其分布区核心的脑组织在60分钟内即死亡,而它的周边区由于有侧支血液循环代偿,就成为所谓的“半暗带”区域,这个区域的神经细胞生物电活动基本消失



了,但是能量活动还存在,说明该神经细胞尚能短期存活。如果能够在6小时内及时开通闭塞的血管,就能将其挽救,使神经细胞损失减少到最低限度。

因此,要注意观察中风发病前的5大危险信号:一是突然眼前发黑或看

不清东西;二是突然出现语言表达困难;三是突然出现半身麻木无力;四是突然走路不稳或身体失去平衡;五是突然出现剧烈头痛,有时伴有呕吐。若出现上述任何症状,要及时求治,切忌等待观望、心存侥幸。否则,就可能失去最佳的抢救时机。(刘元山)

久坐不动 疾病上身

久坐不动,血液循环减缓,日久则会使心脏机能衰退,诱发心肌梗塞和脑血栓;缺少运动会使肌肉松弛,弹性降低,引发肌肉萎缩;久坐还会导致颈、肩、腰、背僵硬酸痛,引发驼背和骨质增生等;久坐后,骨盆和骶髂关节长时间负重,会影响腹部和下肢血液循环,从而诱发便秘、痔疮、下肢静脉曲张等。久坐还会使胃肠蠕动减弱,出现消化不良等症状。(张子海)

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康