

# 晨练讲科学 把握六重点

晨练活动,会使人精神振奋,体力充沛。如果晨练只满足于形式上的运动,不仅起不到锻炼身体的效果,有时还会引起不良的反应。为使晨练活动达到强身健体的效果,把握六重点至关重要:

**选好场所** 要选择空气新鲜的晨练运动场所,最好在学校、机关、工矿的体育场馆、公园等处的跑道、操场、健身房进行晨练,也可选择比较平坦空旷的地方进行,避免在煤烟弥漫的庭院或车辆频繁往来的马路上进行锻炼。在有风的情况下,应选择上风向。在锻炼时间的选择上,应尽量避开逆温出现的时间,一般清晨的空气是较清新的。

**循序渐进** 由于早晨刚从睡眠中醒来,身体各组织器官处于抑制状态,加之早晨气温低,关节、肌肉和韧带僵硬。因此,锻炼要循序渐进,先做准备活动,动作速度由慢到快,力量由小到大,拉压韧带练习由轻到重,跑步距离逐步加长。先进行轻微的运动,可以使周身的毛细血管打开,肌肉关节随时放松。切记一开始就猛跑急跳,进行剧烈运动,否则,就会突然加重心脏负担,造成恶心、呕吐现象,对身体非常有害,还容易发生运动损伤事故。

**因人而异** 有人晨起空腹锻炼感到轻松愉快,无任何饥饿感觉,并且习以为常。有些人在空腹锻炼时就感觉不适(心脏或胃等部位“发虚”),吃东西后再练就能缓解,因此在晨练前就应喝点饮料、吃点东西,不应强



调空腹锻炼,不过进食量不宜过多。

**形式多样** 晨练形式应当多样,速度、力量、灵敏、柔韧练习可穿插安排。健身项目繁多,可因人而异,一般以慢跑、徒手操、舞蹈、网球、太极拳、气功等为宜,既可锻炼身体,又能调节精神。另外,运动前要到医院做全面检查,了解健康状况,以便合理选择项目,确定适宜的运动量,便于在运动中进行自我医务监督。

**间歇锻炼** 老年人参加晨练健身宜做间歇锻炼,在晨练时最好有个同伴,边锻炼

边聊天,既能活跃晨练气氛又可互相照应。身体有病时,如感冒发烧或身体特别疲劳时,应暂停锻炼,待身体恢复后再行健身活动。

**要有规律** 按时晨练,持之以恒。每次晨练前都要做好准备活动,晨练时要精力集中,晨练后要做放松活动。要注意定期体检,及时了解身体状况,根据身体健康情况调整和确立晨练健身计划,使晨练活动切实达到强身健体之目的。

(据人民网)

## 公民健康素养 66 条

### 第十八条

关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我健康管理。

#### 糖尿病现状

糖尿病是一种内分泌(糖)代谢紊乱的疾病,是由于体内胰岛素分泌不足或功能降低所引起。糖尿病的整体表现“三高”:患病率高、并发症和致残率高、费用高。“三低”:认知率低、诊断率低、控制率低。

中国目前糖尿病患病人数为9千万,已经居于世界第一,到2030年会有大约1亿3千万患者,仍然保持患病人数世界第一位。

我国糖尿病患病率急剧增加的原因包括:遗传因素,华人糖尿病患病率高于当地白种人,富裕国家华人糖尿病患病率大于10%;环境因素,能量摄入相对过多,运动减少,肥胖人群增加,遗传+肥胖,共同增

加糖尿病风险;人口老年化,人群寿命延长,60岁以上人口超过10%等。

#### 哪些人容易患有糖尿病

**遗传:**家庭成员中患有糖尿病,如父母、兄弟、姐妹等直系亲属;体型肥胖者;曾经生产过重婴儿(4公斤或以上)的母亲;超过40岁的中年人;缺乏运动者。

#### 糖尿病的症状:

典型的症状为“三多一少”:喝得多、吃得多、小便多、体重下降。

#### 预防糖尿病的五个要点:

对糖尿病无知,多懂一点;热量摄取过多,少吃一点;体力活动减少,勤动一点;心理应激增多,放松一点;必要的时候,药用一点。

#### 血糖监测

血糖监测也就是对于血糖值的定期检

关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病

患者应当加强自我健康管理。



查,实施血糖监测可以更好地掌控糖尿病患者的血糖变化,对生活规律、运动、饮食以及合理用药都具有重要的指导意义,并可以帮助患者随时发现问题,及时到医院就医。

#### 不同时间段监测血糖的意义

1. 空腹血糖:主要反映在基础状态下(最后一次进食后8~10小时)没有饮食负荷时的血糖水平,是糖尿病诊断的重要依据。

2. 餐后2小时的血糖:反映胰岛B细胞储备功能的重要指标,即进食后食物刺激B细胞分泌胰岛素的能力。测餐后2小时的血糖能发现可能存在的餐后高血糖,能较好地反映进食与使用降糖药是否合适,这是空腹血糖不能反映的。

3. 睡前血糖反映胰岛B细胞对进晚餐后高血糖的控制能力,是指导夜间用药或注射胰岛素剂量的依据。

4. 随机血糖:可以了解机体在特殊情况下对血糖的影响,如进餐的多少、饮酒、劳累、生病、情绪变化、月经期等。

#### 哪些糖尿病患者适宜自我监测血糖

服用口服降糖药的患者、实行胰岛素强化治疗的患者、全部用胰岛素治疗的患者、不稳定糖尿病患者、反复出现低血糖和酮症的患者、妊娠糖尿病的患者、肥胖患者。

#### 糖尿病的全面控制

(1) 血糖控制:是基础,要早控制、平稳控制和持久达标。

(2) 血压控制:较低水平的血压对糖尿病血管并发症有保护作用。

(3) 调脂治疗:不仅对防治大血管病变有益,尤其他汀类药物对微血管病变的防治也有益。

(4) 抗血小板:阿司匹林的合理使用,对血管并发症的防治有益。

(5) 减重:减重不仅有利血糖控制,也有益其他代谢组份的缓解,对减轻蛋白尿和肾脏损害也有益。

(6) 戒烟限酒:很重要。

(未完待续)  
(市卫计委宣传科提供)

## ■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间:2017年11月2日~8日

| 出诊原因     | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 73 |
| 交通事故外伤   | 58 |
| 其他类别外伤   | 50 |
| 酒精中毒     | 22 |
| 心血管系统疾病  | 15 |
| 脑血管系统疾病  | 12 |
| 其他       | 10 |
| 妇、产科     | 3  |
| 儿科       | 3  |
| 药物中毒     | 3  |
| 呼吸系统疾病   | 2  |
| 其他物管科疾病  | 1  |

**一周提示:**本周120急救共接诊252人次。随着立冬节气的到来,天气干燥起来,此时人的肌肤表面容易干燥,肌肤失去水分,就仿佛是失了水的水果一样,不再新鲜诱人,因此在冬季,深度且长效的保湿是必不可少的。

医生提醒,一方面市民要多喝水以维持肌肤水润度;另一方面要注重皮肤的外在保养,可擦拭合适的护肤品。同时,减少洗澡次数也可保留皮肤上的保护性油脂,防止皮肤干燥。平时再多吃些梨、银耳等润燥类的食物,从内到外的滋养肌肤。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## ■一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2017年11月2日~8日

| 科别   | 门诊接诊总量(人次) |
|------|------------|
| 儿科   | 1256       |
| 妇、产科 | 1081       |
| 肝病科  | 878        |
| 脑病科  | 869        |
| 肺病科  | 861        |
| 皮肤科  | 675        |

**温馨提示:**立冬已过,此时正是心脑血管病高发期。立冬之后,冷空气活动开始频繁,每次冷空气到来都会出现一次明显的降温、大风和雨雪天气,而后转晴,并逐渐转暖回升,形成“三日寒、四日暖”的寒暖交替的天气变化。此时节冷空气活动加剧,气温下降明显,易引起心脑血管病的发作。

医生提醒,首先,中老年人需特别注意防寒保暖,适时增减衣物。冬天经常晒太阳,不仅愉悦心情,还可帮助预防感冒等疾病。其次,少食油腻食物,保持大便通畅。再次,保持良好心情,切忌发怒、急躁和精神抑郁。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

