

星报送健康进社区活动来到合肥铁路一村社区

合理的运动,可有效控制血糖



星报讯 (包先玲 陈志民 祁琳/文 倪路/图) 11月25日下午,室外寒意阵阵,在合肥市铁路一村社区服务中心里,却是暖意融融、掌声不断。来自安徽省针灸医院脑病六科的五人专家团队,为近百名铁路一村的社区居民带来了精彩的健康宣讲和贴心的义诊。本场深受社区居民欢迎的“星报送健康进社区暨安徽省针灸医院健康大讲堂”活动,是在铁路一村社区服务中心和安徽社区居家养老服务中心的精心组织下圆满举行的。

邂逅老患者,医院获盛赞

活动还没开始,该院脑病六科王震副主任医师就在社区服务中心的楼下与两位老患者不期而遇,她们亲热地上前和王震医生打招呼。王震医生询问她们近期的情况。王阿姨感激地说:“现在好多了,多亏王主任的悉心治疗啊。”两位老患者都向记者表示,自己在省针灸医院的治疗经历很愉快,医生们精心尽心,技术好服务好。

老人在冬季,要早睡晚起

王震副主任医师首先就大家关心的冬季养生与心脑血管疾病防治,与参会市民进行了交流。他说,冬季,人们除了防寒保暖,还要讲究科学的养生,顺应四时。需要调摄饮食、充足睡眠、适量运动、调畅情志。

他特别强调,老人在冬季要早睡晚起,因为早睡可以保养人体阳气,保持温热的身体,而迟点起床可养人体阴气。待日出再起床,就能躲避严寒,求其温

暖,多晒太阳可以驱散寒意,使人体阳气畅达、气流畅通、周身和畅。

他鼓励老人们在冬季要适量运动,但是当患感冒或发烧、咳嗽时,不要从事剧烈运动。运动前不要忘记做准备活动。运动时最好不要用口呼吸,而用鼻子。运动强度逐渐增加,年老体弱者运动强度不要过大。

使用降压药,要注意六点

冬天天气寒冷,一些高血压患者如何合理使用降压药,达到满意的降压效果,王震副主任医师给出了六点建议。

1. 降压切勿操之过急。短期内降压幅度最好不要超过原血压的20%,血压降得太快或过低都会发生头晕、乏力,重的还可导致缺血性脑中风和心肌梗死。
2. 忌单一用药。除轻型或刚发病的高血压外,尽量不要单一用药,要联合用药,复方治疗。优点是产生协同作用,减少每种药物剂量,抵消副作用。
3. 忌不测血压服药。有些病人平时不测血压,仅凭自我感觉服药。感觉无不适时少服一些,头晕不适就加大剂量。其实,自觉症状与病情轻重并不一定一致,血压过低也会出现头晕不适,继续服药很危险。正确的做法是,定时测量血压,及时调整剂量,维持巩固。
4. 忌间断服降压药。有的病人用降压药时服时停,血压一高吃几片,血压一降,马上停药。这种间断服药,不仅不能使血压稳定,还可使病情发展。
5. 忌无症状不服药。有些高血压患者平时无症状,测量血压时才发现血压高。用药后头昏、头痛不

适,索性停药。久不服药,可使病情加重,血压再升高,导致心脑血管疾患发生。事实表明,无症状高血压危害不轻,一经发现,应在医生指导下坚持用药,使血压稳定在正常水平。

6. 忌临睡前服降压药。临床发现,睡前服降压药易导致血压过低,组织、脏器灌注不足,从而诱发脑血栓、心绞痛、心肌梗死。正确的方法是睡前2小时服药。

合理的运动,可控制血糖

张静波主治医师带来的话题是“为什么得糖尿病的是我?”她建议患者自己测血糖,因为长期血糖监测不可能永远在医院进行,糖尿病人应自己掌握血糖监测知识。用家用血糖仪自检血糖,要注意轮换采血部位,在手指侧面采血,还要注意试纸有效期,做好监测记录。

平时在饮食上要注意两个误区,一是饮食控制就是少吃或不吃,二是多用药就可以多吃饭。

张静波表示,合理的运动可以有效控制血糖。为此,她还开出了运动处方:

抗阻运动:15~30分钟,每周3天,同一肌肉群隔天做1次。

柔韧性运动:5~10分钟,每周至少3天,最好7天(热身和整理运动)。

有氧运动:30~60分钟,每周至少3天,最好每天1次。

低强度运动:至少30分钟,每天都做。尽量减少静坐时间。

下雪天最好不要户外跑步



前几天合肥下雪了,对于喜欢户外锻炼的人来说,影响很大。

其实,下雪天去户外锻炼身体,无论是下雪的时候还是下雪之后,空气都要比平时清新很多,所以说雪天户外锻炼可以呼吸到新鲜的空气,让人神清气爽。那么,下雪天户外锻炼需要注意些什么呢?如果在室内锻炼,哪些项目最合适?近日,市场星报、安徽财经网记者采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

雪天锻炼保护好眼睛

陈炜介绍,由于雪天的特殊环境,往往存在一些安全隐患,为了安全这五大事项不得不注意。

1. 不要在能见度很低的时候跑步。在雪下得比较大的时候,能见度是很低的。这时候如果参加室外的跑步锻炼,就不容易注意周围车辆和行人的情况,一不注意就容易造成交通事故。所以在能见度低的时候,不宜进行跑步锻炼。

2. 一定要注意保暖。一般来说,下雪的天气,气温并不是很低的,出外锻炼不妨。反而是化雪的时候,气温低得很。所以民谚说“下雪不冷化雪冷”,说的就是这个。如果气温太低,可以戴上不太厚的、能遮住耳朵的帽子,以保护脆弱的耳朵。为了避免手指被冻伤,可以戴上手套。

3. 合理的运动着装。雪天锻炼时的着装不需要太厚,更不要太紧身。因为紧身的衣服,容易阻碍血液循环。

4. 注意路面的冰雪防止滑倒。下雪的时候,路面很滑,所以在跑的时候,注意步幅不要太大,但可以加快步频,以获得自身的平衡。还要注意选择防滑的户外鞋。

5. 保护好眼睛。听起来好像保护好眼睛与下雪没有什么直接的关系,但是看过下雪的人都知道,长时间在雪地活动,回到屋内会暂时看不清,甚至看不见东西的。这只是在无太阳直射光的时候,如果在太阳光很强的时候,阳光直射至雪面上,然后反射到眼睛里,这样对眼睛的刺激是不言而喻的。因而,在雪地进行跑步锻炼时,应该戴上

太阳镜,以保护眼睛不受强光的刺激。

跳绳锻炼是大众健身

陈炜表示,下雪天如果不能在户外锻炼,也可以在室内锻炼。下面就向大家推荐几项室内运动。

1. 分组跳绳锻炼

跳绳是特别适宜秋冬季的大众健身运动,而且对女性尤为适宜。从运动量来说,持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几,可谓耗时少、耗能大的无氧运动。

2. 瑜伽锻炼

瑜伽不只是拉伸,还有很多的风格和形式,有冥想,有需要力量的训练,也有放松的练习。坚持练瑜伽不仅能使你拥有好身材,还能使你拥有健康的身体,并且能净化你的心灵,让你得到放松。

3. 哑铃锻炼

哑铃是健身神器,这个已经毋庸置疑了。不仅仅是因为它可以将人体各主要肌群都锻炼到,而是因为它的健身效果还非常了得。因此健身练到了一定水平后,一副哑铃就可以搞定所有练习动作。

4. 爬楼梯锻炼

沿着楼梯慢跑是一种很好的有氧运动,具体方法是:以最快的速度向上爬6~12个阶梯,每次跑完后休息2~3分钟,不断重复这个运动。想锻炼腿部的话还可以尝试每次跳过一个台阶,减肥效果更好。