

冬季运动好处多 注意这几点保健康

中国民间有俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。

冬季运动可以加快机体的新陈代谢。机体受寒冷刺激，会使血液中抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗力也会随之增强。

对于上班族而言，冬季运动可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，增强血管的弹性，还能消除大脑因长期工作带来的疲劳感，提高工作效率。

对于老年人而言，冬季进行户外运动，可以充分享受阳光，促进身体对钙的吸收，有效预防骨质疏松症。

当然，尽管冬季坚持运动的好处很多，但还要注意一些问题。新郑时报 李显文 整理

室外锻炼要视天气而定

以下几种情况就不要到室外锻炼了：

温度低于-10℃，气温过低不仅会使运动质量大大降低，还容易受伤；

大风天，这种环境下锻炼容易引起身体受凉感冒和皮肤干裂；

雾霾天，雾霾对呼吸道黏膜有刺激作用，会诱发鼻炎、哮喘等发作。

运动前做好热身

气温较低时，会反射性地引起血管收缩，人的肌肉和韧带黏滞性增加，伸展度下降，关节活动幅度减小，神经系统对肌肉的指挥能力下降。

运动前若不充分做好热身运动，会引起关节、韧带、肌肉等方面的伤害。热身运动的时间和内容可因人而异，一般以做到身体发热为宜。

运动强度要适宜

冬天是运动的好季节，但此时因人体阴精、阳气正处在收敛内养阶段，故运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，以防出汗过多，阳气耗损过巨。

运动宜选择轻松

平缓、活动量不大的项目，如健走。运动应循序渐进、量力而行，持续时间不宜过长。建议，健走运动心率应控制在(170~年龄)次/分以下。高血压、冠心病等患者更要量力而行，以防发生不测。

注意肺部保养

冬季干冷的空气容易侵害和损伤呼吸道黏膜，进而导致疾病。运动时，尽量用鼻子呼吸，也可以口鼻并用呼吸，以减轻冷空气对呼吸道的不良刺激，不要张大嘴呼吸，必要时可以舌头卷起，顶住上颚，以免冷空气直接刺激咽喉和呼吸道而伤害肺脏。

注意增减衣物

冬天运动，应根据户外气温变化来增减衣服，对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦，以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜等以

防止皮肤冻伤。运动时不要穿得过多，身体发热时不宜一下脱得太多，在运动后一定要注意防寒，切忌穿汗湿衣服在冷风中逗留，应及时替换衣服。

锻炼完继续活动10分钟

结束锻炼后不要急于休息，可以原地蹦跳踢腿。这时注意全身要放松，两臂自然抖动，两腿交替前后左右自然摆动，然后抬膝俯身，两手握拳

或成刀形，捶打大腿和小腿肚，使肌肉充分放松。放松时间一般为10~15分钟，这样能有效缓解肌肉酸痛，和热身同样重要。

运动后多喝水

冬季气候干燥，人体内容易积一些燥热，而且冬季空气中湿度减少，容易引起咽喉干燥、鼻子出血等症

状。再加上运动时流失的水分，会加重人体缺乏水分的反应，所以运动后一定要多喝水。

孜孜不倦探索实践 精湛医术惠及患者

新郑市人民医院人民路院区外三科成功实施“腹腔镜腹股沟疝修补术”

腹股沟区是位于下腹壁与大腿交界的三角区，是指腹腔内脏器通过腹股沟区的缺损向体表突出所形成的包块，也是最为常见的一种腹壁疝，俗称“疝气”。腹股沟疝是外科的常见病、多发病，如不及时治疗危害大。手术是治疗成人腹股沟疝最有效的方法。新郑时报 李显文 通讯员 谢奕潇 文/图



63岁患者被确诊为右侧腹股沟斜疝

近日，新郑市人民医院人民路院区收治了一名男性患者，63岁到医院检查之后被确诊为右侧腹股沟斜疝，外三科（普通外科二病区）王智民主任、李凯军医生以及医师团队一起进行了术前评估，决定采用腹腔镜腹股沟疝修补术对患者进行治疗。

传统疝气修补手术方法是在下腹部切开8至10厘米的伤口后进行修补，而外三科对疝气开展了微创手术治疗（腹腔镜

腹股沟疝修补术），通过下腹壁高于腹股沟区的位置打3个0.5~1cm的小孔放置镜头和器械完成全部操作。12月7日，患者在普外科、麻醉科、手术室的配合下行腹腔镜腹股沟疝修补术手术，由王智民主任主刀，整个手术用时两小时。术后，患者伤口美观，损伤面积小；疼痛感较轻，伤口恢复良好。在医护团队的精心照顾下，一周后患者顺利治愈出院。

打破传统开刀术的入路方式，创伤小、恢复快

外三科（普通外科二病区）主任王智民介绍：“腹腔镜腹股沟疝修补术”打破了传统开刀术的入路方式，通过腹腔镜建立后入路修补腹膜前间隙。腹腔镜操作空间大，解剖标志清楚，能全面查看病情，术后无明显疤痕，不破坏正常腹股沟管解剖及不留切口瘢痕；腹腔镜置入补片，一次性解决腹股沟区疝复发问题；微创腹腔

镜手术，创伤小、恢复快，术后次日就可以进行日常生活，3~5天即可出院。

腹腔镜下腹股沟疝修补术的成功开展，填补了新郑市人民医院人民路院区腹腔镜下腹股沟疝修补术的空白，在给患者带来福音的同时，也标志着新郑市人民医院人民路院区微创外科水平有了新的突破。

