

67659999

东区热线: 60955255

郑州晚报热线群: 27255753

27255753@qq.com

打电话 给稿费

# 六旬老人晨练 跑着跑着倒了下去

## 他刚退休两个月,有心脏病 老人最佳锻炼时间在下午5点和接近黄昏时

一个事例

8月14日早晨6点左右,60岁的李先生与同院的几名老人一起到金水河边滨河公园晨练。李先生刚退休两个月,没有退休前工作很忙,再加上有心脏病,平时很少去晨练。“想着退休了没啥事儿,前几天,他问我们平时在哪里晨练,这几天也就来了。”同院的张老先生说。他们先是从嵩山路金水河边散步,过陇海路后开始顺着河堤慢慢跑。7点左右,李先生跑到淮河路上时还没事,“过淮河路再向南跑时,我们在前边,回头看时,他已经倒下了。”当时,汝河路办事处巡防队员范普军和董强正好在河岸边巡逻,突然听到前边有人大喊便围上去,发现一名老人倒在地,脸色发黄,他们立即拨打120。几分钟后120赶到,但老人再没有醒来。



三个切记

### 晨练尤忌空腹

市中心医院副院长、心血管科主任赵智琛说,心脏病患者在体育锻炼时,一定要带着必备的药品,如果在运动结束后10分钟后,心跳次数每分钟仍在100次以上,则不应再加大运动量,应根据情况适当减少运动量。

运动量应从小到大,时间从短到长,循序渐进。进餐与运动至少间隔1小时以上。运动最适宜的温度是4℃~30℃。

运动时若出现头晕、头痛、心慌、恶心、呕吐等不适症状,应立即停止,必要时需就医。

晨练尤忌空腹,锻炼之前最好吃些粥之类易消化的食品。

一周中4-5天进行锻炼最为科学,然后休息一两天,使身体得到恢复和缓冲。

### 心脏不好的人不宜晨练

晨练也并不是越早越好,尤其是在绿色植物生长的地方晨练,因为日出之前没有光合作用,植物积累了大量二氧化碳,对人体健康不利。

并非任何老年人都能晨练。心律不齐、心慌心乱、肾功能不好、贫血和肝脏有问题的老年人都要注意最好不要晨练,或者进行一些小运动量的活动。

专家指出,夏天气温高,人体血液集中于体表,供应心脏、大脑的血液减少,会加重心脑血管病患者的缺血、缺氧反应。另外,天热易让人烦躁,也会加重心脏负担。加上昼长夜短,睡眠质量打折扣,心脑血管病患者更容易发病。

早晨是心脑血管疾病发病高峰,这时人刚从睡眠中醒来,交感神经兴奋,心律和血压也随之加快和升高,心脏负担加重。所以心脏不好的人不宜晨练。

### 晨练不如“遛晚”

老年人什么时间进行体育锻炼合适呢?

根据人体生物钟节律,最佳时间是下午5点和接近黄昏的时间。因为此时,不仅绝大多数人的敏感度、动作和灵活性、协调性、准确性,以及适应能力均处于最佳状态。而且,人体内的糖分也增至最高峰,进行各种健身运动时,不会产生能量代谢紊乱和器官功能运转超负荷的现象。

晚报首席记者 徐富盈 线索提供 崔中平(稿费30元)



连续攀爬盗窃的陈某被抓获。

## 小偷高兴坏了 4家都没关窗

就那天晚上忘关窗户,家里进贼了

吕先生家住纬四路与经三路交叉口附近一小区,不管冬夏,晚上睡觉时都门窗紧锁。

7月24日晚,吕先生在外应酬,回家时很累,没顾上检查门窗倒床上就睡了。

谁想事情就这么蹊跷,次日起床一看,放在客厅的皮包不见了。包里有购物卡、钱包和手机等。

吕先生发现,客厅的门窗锁得好好的,可厨房的窗户大开。当晚,吕先生的3名邻居也都失窃,损失共1万余元。这4户居民都是夜里没锁好窗户,窗外也没有防盗网。

除了纬四路这个小区,金水区天明路北段和凤凰台村附近的两个小区也接连失窃。

### 刚刑满释放,又出来干了

8月14日上午,东风路派出所民警经过两周多的追踪,发现一部失窃手机在外来人员张某手里。

张某说,手机是狱友陈某送给他的。陈某还送给他一台笔记本电脑(也是失窃物品)。

陈某今年24岁,湖北省竹溪县人。此前因为盗窃,曾两次被判处劳教和有期徒刑,今年7月初刚刑满释放。

昨天凌晨1点左右,在金水区聂庄村,民警把陈某抓获。在陈的租住处,警方发现另一台笔记本电脑,正是失窃物品。

陈某承认,纬四路、天明路和凤凰台3个小区的入户盗窃案,都是他独自做的。

### “碰到窗户紧闭、防盗网结实的,我掉头就走”

陈某老家在山区,从小擅长爬树、翻墙。他5年前来郑州,开始做洗车、端盘子一类工作。嫌打工太累,他打起了歪主意。

“很多小区楼外边都有管道、空调外挂一些设施,通过这些能爬到楼上。”陈某说。

在纬四路那家小区,他利用空调外挂架和管道,从一楼爬到五楼。“碰到窗户紧闭的,防盗网结实的,我掉头就走”。

东风路派出所指导员常涛说,陈某共入室盗窃两台笔记本电脑、8部手机和大量现金、购物卡,涉案价值在2万元以上。 晚报记者 吴泳 实习生 孔帅/文 晚报记者 周甬/图

## “椎间盘突出”巧遇良药

椎间盘突出是纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经根,髓核向正后方突出,还会压迫椎管引起椎管狭窄症,由于椎间盘是无血管组织,常规产品很难进入病灶,导致该类疾病久治不愈……

迷茫无助之时,一种“配方奇、浓度高、见效快”的尖端产品问世,由于针对病因、作用直接,很多患者用后有立竿见影之妙,所以取名为“仙草活骨膏”。

与其他产品不同,“仙草活骨膏”独家采用现代生物低温浓缩技术提取而成,内含大量生物活性酶,能够进入组织深部与突出物发生连锁生化反应,使之失水萎缩,体积变小,水肿粘连钙化增生炎症消除,从而解除对神经的压迫,急性发作期24小时见效,两个礼拜恢复

## “膝关节病”遇妙方一生无忧

膝关节病,主要原因是关节软骨退变引发骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等,很多人变得步履蹒跚,上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水、肿胀甚至变形。

过去西医学多认为这种病不好治,除非换关节,但是随着“仙草骨痛贴”的问世,数十万例病人亲身体验,证明这种认识是不科学的。

“仙草骨痛贴”根据元代《十药神书》记载的疗骨奇方专门针对此类疾病研制而成,由于采用了现代生物低温浓缩技术提取,药力强,药性猛,强效活性成分能直透皮下骨质,通过营养修复关节软骨、滑膜、半月板,溶解钝化骨刺,消除粘连水肿和无菌性炎症,迅速解除疼痛,急性发作期24小时见效,很多人2个礼拜就能恢复正常生活……拄拐杖坐轮椅的重症患者用后往往出人意料!

仙草骨痛贴一方不二用,不能除百病,专门

正常生活,问题越严重康复效果越佳!

有位老作家患腰4-5椎间盘突出、腰5骶1膨出,椎管狭窄、第4腰椎增生滑脱,刚开始是腰疼,没多久臀部和腿也感到疼痛麻木,弯不下腰,走不远路,上下车都感到十分困难,四处求医无效,不得已做了手术,结果更糟,术后下肢不能动弹,整日瘫卧在床,床头绑着一根布绳子,每天靠拉绳子翻身,用仙草活骨膏,当晚就能翻身,一周下床行走,一个多月郊外旅游,欣然提笔,称赞仙草活骨膏,秉天地之灵气,集草木之精华,养关节,护颈腰,能强身,抗衰老。

“仙草活骨膏”秋季大酬宾:买5送2,买一个疗程送一个疗程!

骨科热线: 0371-66683119

针对膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等顽症。本品不以暂时止痛蒙蔽患者,相信很多中医外治之法都能改善局部疼痛,而仙草骨痛贴更以关节轻松伸曲自由活动检验效果,最好对比使用前后CT片更能说明问题。

“仙草骨痛贴”自2007年在全国上市以来,凭借过硬的疗效、优质的服务,经过无数重症患者和顽固患者的严格考验,已成为骨病市场中光彩夺目的领军产品。“关节疼痛用仙草,赛过神仙不会老”已成为很多中老年朋友的口头禅。

骨科热线: 0371-66683119

市内免费送货,外地邮寄,货到付款!

保真销售地址: 郑州经八路与金水路交叉口北5米好又多大药房 郑州大学路河南医学院门诊楼对面九州通大药房 郑州骨科医院东80米瑞康大药房 纬五路省人民医院斜对面九州通大药房

昭元 Studio 32 韩国儿童摄影 中国形象店



杜卓函(杜杜)

年龄: 半岁

爱好: 逛街 听音乐 上早教课

寄语: 在成长的历程里一帆风顺,茁壮成长,

在属于他的世界里有不平凡作为,爸爸妈妈永远爱你!

网络热度: ★★★★★

新鲜代言

晚报 Baby

Tel: 0371-6367 5777 6359 2111 郑州东风路天明路交会处天旺广场三楼