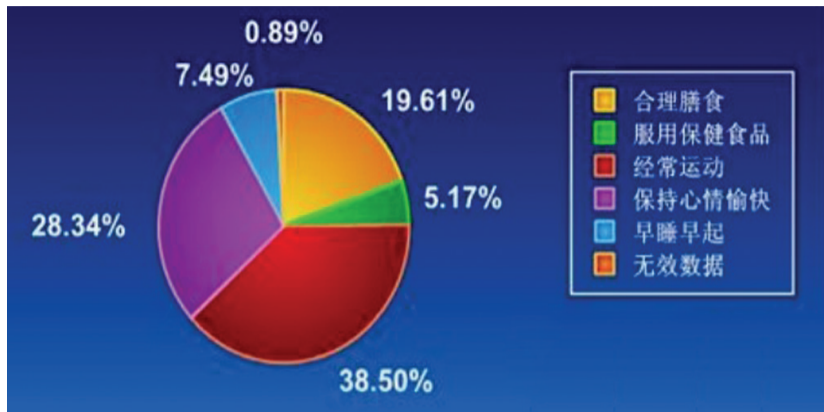


远离亚健康 运动是王道

专家提醒:适当运动可有效预防、延缓、逆转慢性病



如果说有一个处方能够降低血压、血糖、体重、血脂,改善睡眠质量、骨密度和心脏健康情况,并能降低癌症风险,甚至可以预防和治疗40余种慢性疾病,你是否会感兴趣呢?

大量科学研究证实了这个“健康处方”的存在,不过需要每天都用至少半小时的时间来执行。这个“健康处方”就是运动锻炼,适当的运动可以有效预防、延缓、逆转一些慢性疾病。
郑州晚报记者 刘书芝 李鹏云

预防疾病 运动才是王道

生活中不少人都知道,运动能保健康,可具体怎么保,能预防哪些疾病,却无人知道其中缘由。

河南省直第三人民医院疼痛科主任周红刚认为,第一,运动可改善心血管和呼吸功能,简单说可使心肺耐力提高。比如上五楼,有人觉得很轻松,有人觉得喘不上气,那么前者心肺耐力水平高,后者心肺耐力水平就低。而心肺耐力对各种疾病的发生和早期死亡有着非常严重的影响。

第二,运动可降低冠状动脉疾病危险因素,延缓动脉粥样硬化的发展。冠状动脉危险因素有久坐少动、高血压、血脂异常、高血糖、肥胖,运动对上述五项都有影响,另外还有家族史、吸烟。发生动脉粥样硬化以后,如果这个血管是冠状动脉,就会引起心肌供血

不足,如果是脑动脉,就会引起脑供血不足。

第三,运动有明显的降血脂作用。原理是坏胆固醇沉积在动脉壁,会促进粥样动脉硬化发生,而好胆固醇会把沉积的坏胆固醇清理掉。运动的作用就在于可以降低坏胆固醇,升高好胆固醇。

第四,运动可以控制体重,一个人的体重是否可以得到良好的控制,就在于吃动平衡。你摄入的热能和消耗的热能是相等的,体重是零变化。如果吃得多,动得少,体重就会增加。反之体重会下降。

此外,运动可增强老年人的体质和独立生活能力。最新科学研究表明,常年坚持适当运动可以减缓脑萎缩,增加大脑灰质,减少老年认知障碍或者老年性痴呆发病率,延缓衰老。

保持健康 不同人群运动有讲究

为了保持健康,每周至少要锻炼5天,每天至少进行30分钟中等强度以上的运动。如果你实在没有大段的时间锻炼,也可以以10分钟为单位进行锻炼,这样每天3个10分钟,也能达到最基本的锻炼目的。如果你想减肥,最好每天都要运动,每次运动时间在40分钟以上才能取得较好的效果。

周红刚说,而对于特殊人群,运动更有讲究。颈椎不舒服人群,可做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,从而有利于颈椎脊柱的稳定性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。或

者是起床后自己按摩面部,用双手分别来回搓脸的正面、侧面和耳后各几次,再用五指梳头几次,无需太多,感觉舒服就可以了。

高血压病人一天中从事运动锻炼的时间要避免清晨和晚间(避免血液黏滞度高或血压生理性高的时间进行运动)。较适宜的锻炼时间在上午9点~11点或下午4点~6点。

糖尿病人从抑制餐后血糖上升的角度考虑,餐后60~90分钟运动最有效,因为这个时候,大多数患者血糖达到高峰,运动恰好可以把“糖”消耗掉。有效运动应该不少于30分钟。

夏季运动 悠着点,补水是关键

夏天是进行体育锻炼较好的时间段,但由于气温较高,稍作运动,人的体温就会较快升高,而为了散发体内热量,出汗就会增多。如果长时间地持续运动,又不注意补充水分,体内的水分就会快速丢失,严重时会造成脱水。机体水丢失严重时,还会影响心血管功能。因此,夏天运动的时间不要太长,一般以45分钟

左右为宜,同时运动中补水也非常关键。

运动补充水分应该分为前、中、后三个阶段。遵循少量多次的原则。这样既可及时保持体内的平衡,又不增加心脏和胃的负担。运动前20~30分钟,可以补充约250ml的水;运动中每10~15分钟间断补充100~150毫升的水;运动后尽量采用少量多次的方法进行补充。

健康快递

医院“体验日” 邀市民走进临床一线

郑州大学附属郑州中心医院将于7月8日“世界过敏性疾病日”开展医疗卫生服务市民体验活动,体验活动内容有针灸理疗、急诊急救员、患儿生活护理员、导医导诊员。届时,体验活动将在郑州大学附属郑州中心医院门诊、急诊、“天使驿站”病房同时进行,体验对象为在校学生、社区居民、周边单位在职员工。

如果您想感受,请先拨打郑州大学附属郑州中心医院热线预约安排体验时间,然后到门诊服务台领取市民体验卡,7月8日当天可以到相应科室体验医疗服务啦。乘坐203路、T916路、区域254路、B13路、216、167路公交车,到市中心医院站下车;或乘B1路、102路、103路、12路、44路、60路、60路快线、112路、265路、K916路、Y807路到中原路桐柏路站下车向北100米路西,均可到达医院。 王建明

济华中医馆 养老院举办冬病夏治讲座

6月24日,正值三伏贴伏前加强贴的日子,济华中医馆组织专家团队到长江路与连云路交叉口的爱馨养老院为中老年人免费举办“冬病夏治”健康讲座及贴敷活动,并现场为中老年人把脉、体检、健康诊疗,义诊惠及300余位老人。

济华中医馆负责人介绍,对中老年人来说,普及科学的中医“治未病”知识,是让中老年人健康的关键。义诊活动是济华中医馆积极响应郑州市卫生局郑卫中[2013]3号中医体验日的重大举措。接下来的时间,为切实做好冬季常见疾病的预防,济华中医馆特举办免费试贴三伏贴活动,凭此《郑州晚报》到馆可免费体验三伏贴治疗一次。另外,今年的头伏是7月13日开穴,7月7日将有“冬病夏治”开幕式,“冬季多病”朋友千万别错过哟。 书芝

省直三院携手“画爱基金” 开展公益之行

为进一步推动医疗资源城乡共享,切实解决基层农民看病难看病贵的问题。近日,河南省直第三人民医院与河南省红十字会及“画爱基金”联合开展了贫困先天性心脏病患儿的免费筛查救助活动。6月28日,在洛阳艺术馆内,“画爱基金”首站慈善拍卖会正式拉开帷幕。当天共拍卖10幅作品,筹得善款10万余元。据悉,所得善款将会用于救助包含18周岁以下青少年先天性心脏病及特困群体大病救治等公益领域。

“医者,为善是从,善之又善”。河南省直第三人民医院怀着公益之心与“画爱基金”合作在全省范围内举行大型公益义诊活动。6月下旬,该院还派出心内、心外专家等数十名医护人员首先在洛阳洛宁县进行了心脏病免费筛查救助活动。 费芳



林钟学教授

王者归来 抢约青春

亚洲“微创除皱泰斗”林钟学教授7月20日-22日 驾临东方整形,珍稀名额火爆抢约中!

安多泰面部提升除皱术

“安多泰”是针对面部不同区域设计不同形态及功能的产品,通过内窥镜植入,将面部软组织进行精确定量提升复位,重塑紧致脸形。安多泰主要成分为聚乳酸,对人体无任何副作用,已通过了FDA及欧盟CE核准。

适应症:上眼皮下垂、抬头纹、眉间纹较深、脸面部皮肤松弛下垂、颈纹等。

蛋白螺旋线面部三维提升童颜术

利用韩国最新微型埋线针,将PDO蛋白螺旋线注入皮肤,刺激胶原蛋白再生,促进血液循环,从而使皮肤提升收紧,达到自然除皱、面部提升双重效果。

4s超精微活脂肪面雕童颜术每天前2名惊喜体验7.8折 | 暑期师生专享特惠火热进行中



东方整形美容医院
面部精细整形专家

魅力热线 0371-66885566 / QQ 800080055

魅力家园:郑州市人民路丹尼斯北50米
Http://www.hndfzx.com