

运动好处多 误区要当心

□唐洪洲

我国很早就有养生功法,在经典医籍《黄帝内经》中就有“法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳”的文字记载,这是养生五项基本原则。其中,在群众中知名度比较高的传统养生功法有五禽戏、八段锦、太极拳等。

运动的好处

对于健康人群来说,运动可以刺激身体分泌多巴胺,降低抑郁症发病率,有效控制体重,预防多种疾病发生。对于亚健康人群来说,运动可以促进亚健康向健康转化,降低血压、血脂、血糖、脂肪肝发生率;促进损伤的肌肉、骨骼系统快速恢复。在通过运动促进身体康复的同时,还可促进人体多种系统健康、有序运行。

2019年,上海体育学院运动科学学院和淮南师范大学体育系专家

共同发表了题为《26种人类疾病的运动干预指导方案》。该方案刊登在《运动与健康科学》(JSHS)英文版学术期刊上。其内容是研究人员通过对26种疾病的运动干预证实,运动可对疾病的预防和康复发挥积极作用。

据有关研究数据表明,在未来30年坚持运动,可以减少50%的慢性病死亡风险,延长生命6年~9年。同时,65岁以后死于癌症的可能性可减少32%,患肺癌的可能性可减少55%,患肠癌的可能性可减少44%,增加无功能障碍生命7年。

运动的误区

误区1:体力劳动者不用运动。其实,在劳动之余,进行适当体育运动,不仅可实现全身锻炼,还有助于消除体力劳动造成的局部疲劳。

误区2:生病了也要坚持锻炼。在日常生活中,出现以下几种情况时不要运动:感冒、身体不适、眩晕、胸闷、胸痛、气短时。

误区3:早上是最佳锻炼时间。早上,尤其是太阳出来之前,空气中的二氧化碳浓度高,空气不新鲜。同时,人体血液的黏稠度大,尤其是患有心血管疾病的患者,易发生意外。为此,建议大家最好在太阳出来后或选择适合自己的时间进行锻炼。

误区4:运动中大量饮水或忍着不喝水。其实,在运动过程中有口渴、喉咙发干的感觉,说明身体已处于缺水状态,应该及时补充水分。补水的原则是:少量多次喝水,适量补充糖和电解质、维生素等。

误区5:只要是锻炼,什么形式都行。其实,锻炼的形式多种多样,

人们可选择适合自己的锻炼方式,应量力而行,循序渐进,做好计划,张弛有度。其间,若感到身体不适时,应及时停止,咨询专业人士,可有效控制风险发生。

出现急性损伤怎么办

运动时,出现急性损伤,请记住R(制动)、I(冰敷)、C(加压包扎)、E(抬高患肢)、R(治疗方案)法则。其中,冰敷时间为48小时~72小时内,每2小时冰敷20分钟;一旦有疼痛或其他不良反应时,应立即停止冰敷;可以间歇性冰敷,1小时2次,每次5分钟,间隔3分钟。在出现急性损伤48小时~72小时内,严禁热疗、用热膏药、泡温泉、洗桑拿等;尽量不要对损伤

部位按摩,不能饮酒。

在出现急性损伤后,身体出现以下症状时,请及时治疗:严重的头晕或眩晕,突发头部或颈部严重疼痛症状;有猝倒症状;身体不稳定、不协调,肢体无力;意识恍惚,听力丧失,吞咽障碍;有恶心、呕吐、晕厥、耳鸣症状;视物不清或一过性偏盲;口部或舌部感觉异常;脸色苍白或大汗淋漓等。

(作者供职于河南省体育科技中心)



食品安全和合理膳食

青少年超重肥胖该怎么吃

□陈政云 王嘉琦

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示:居民超重肥胖问题不断凸显,慢性病患病/发病率仍呈上升趋势。我国城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,有超过一半的成年居民超重或肥胖,其中6岁~17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

超重或肥胖的危害:增加慢性病的发生风险,比如卒中、呼吸系统疾病、心血管疾病、糖尿病、高尿酸血症、胆结石、骨关节炎、激素分泌异常、多囊卵巢综合征(PCOS)等。

自1990年起,每年的5月20日是“中国学生营养日”。今年的活动主题为:“知营养 会运动 防肥胖 促健康”。为了推进《健康中国行动(2019~2030年)》健康知识普及行动、中小学健康促进行动和心理健康促进等专项行动,中国疾病预防控制中心联合多部门在2021年9月1日共同发起“三好”(饮食好、运动好、睡眠好)促健康的联合倡议,助力健康中国建设,争做新时代“三好”青少年。

一、青少年做到“三好”促健康

(一)吃好。1.食物多样。吃好的是健康的物质基础,合理膳食,以谷物为主,全谷物至少占总量的1/3;蔬果丰富,动物性食物(鱼、肉、蛋)和坚果要适量;常吃豆制品;每天坚持摄入相当于300克鲜奶以上的奶制品(鲜奶、酸奶或奶酪等)。2.进餐规律。一日三餐,定时定量,饮食有节,不偏食、不节食,不暴饮暴食,保持适宜体重增长;培养良好的饮食习惯,确保每日能量与营养素摄入量,要珍惜食物。3.行为健康。选购食品时应看标签,少购买高油、高盐、高糖的零食;应清淡饮食,少食用辣条、薯片、榨菜、咸菜及酱制食品;饮用足量白开水,不喝或少喝含糖饮料,远离酒精。

(二)运动好。1.科学锻炼。依靠科学指导和帮助,循序渐进,适度量力,规律锻炼身体;鼓励每天进行1小时以上的中等强度及以上运动;培养运动技能和兴趣,找到适合自己的运动形式,持之以恒,养成习惯。2.避免久坐。减少电子产品使用时间,严格控制每天看电视、电脑、玩电子游戏的时间,每日累计不宜超过1小时;减少静坐时间,课间休息要主动离开座位去户外活动;休息日与假期注意保持运动。3.形式多样。遵循规律,应有氧运动、无氧运动结合起来,鼓励全面运动,形式多样;多参加轻松、愉悦的集体运动及体育比赛。

(三)睡得好。1.强化理念。学校、家庭都要认识到良好睡眠对于促进儿童、青少年生长、发育及身心健康具有重要作用。2.培养习惯。从小促使儿童、青少年养成良好的睡眠习惯,作息规律、劳逸结合;营造易于入眠的居室环境,睡前放松心情、减少压力,保证睡眠时间和睡眠质量。3.专业指导。比如出现夜惊、白日嗜睡等现象时,不必惊慌,及时到专业机构进行咨询,获得专业帮助。

每一位儿童青少年都要养成健康的生活方式,能做到饮食好、运动好、睡得好,通过“三好”促进身体健康。

二、超重或肥胖青少年的饮食干预

青少年(学龄儿童):是指年龄在6岁~18岁的学生。其特点:快速生长发育期,摄入的食物种类和膳食结构接近成人量,是饮食行为和生活方式形成的关键时期。此时,如果饮食结构不合理,能量摄入超标,进食过多、体力活动少,就会引起超重(大于正常体重的10%)或肥胖(大于正常体重的20%)。

(一)青少年每日营养需要量。1.能量供给充足,1500千卡~2250千卡/天,超重或肥胖者适当减少能量200千卡~300千卡/天。2.蛋白质供给充足,占总能量的10%~15%,40克~75克/天。3.脂肪占总能量的25%~30%为宜。4.碳水化合物占总能量的55%~65%为宜;超重或肥胖者适当减少碳水化合物食用量。5.矿物质的需要量,比如钙、铁、锌明显增加,保证充足的维生素供给,尤其要重视维生素A和维生素B₆的供给。

(二)青少年如何做到合理膳食。超重或肥胖青少年在合理膳食的基础上调整饮食结构,控制总摄入量,减少摄入高糖、高脂、高能量的食物,合理安排早餐、中餐和晚餐;少吃零食,重视户外活动,动态监测体重。

合理膳食原则。1.食物多样化,粗细搭配,荤素搭配,营养均衡;每日谷类及豆类食物供应应为200克~300克,以提供足够的能量及较多的B族维生素;蔬菜和适量水果,补充维生素、微量元素和膳食纤维300克~500克。2.保证高蛋白食物供应,比如鱼、禽、蛋、肉、奶类及豆类食品等,可促进青少年生长发育,增强免疫力。比如每日牛奶300毫升,鸡蛋1个,禽肉、瘦肉或鱼肉100克~150克。3.每餐的食量应相当于全日量的1/3。青少年应养成良好的生活及卫生习惯,定时定量进食,少吃零食,不挑食、不偏食、不暴饮暴食。4.烹调方式多采用蒸、煮、炖、烩等少油少盐方法。

总之,儿童、青少年的健康关系到民族的未来、国家的兴旺。我们要帮助儿童、青少年预防慢性疾病,就要从合理膳食、健康体重做起,让他们养成吃动平衡的健康生活方式。

(作者供职于郑州大学第一附属医院营养科)

遗失
声明

周口市第六人民医院王岩的医师执业证书(编码:110412700000618)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

科普专家话健康

小心 你的听力在悄悄“溜”走

□吉倩婧

场景一:小J是一个打工者,每天乘坐公共交通上下班,在地铁里、公交车上都戴着耳机,利用这点时间听一听音乐,放松心情。可是,场所噪音太大,小J干脆把耳机声音调到最大。

场景二:凌晨1时,白天挨了骂的小J还在赶制PPT(演示文稿软件),熬夜加班干活儿。

场景三:周末晚上,小J和朋友聚会,地点约

在酒吧,人头攒动,DJ(唱片节目主持人)嗓门大、音乐声音震耳欲聋,大家说话全靠大声喊,难得开心一次,不醉不归。

场景四:和朋友一起游泳后的小J,感觉耳朵又痒又痛,还有闷胀感,窗外小贩叫卖的声音也没有平时清晰了。于是,小J用棉签掏耳朵。可是,症状不但没有减轻,而且小J越来越难受。

以上的场景,你是不是很熟悉?据世界卫生组织2019年公布的一组数据显示,全世界在12岁~35岁的年轻人当中,约有11亿人因长时间暴露在强噪音环境下,面临听力受损的风险。如今,随着生活节奏的加快,工作压力造成的焦虑、郁闷,以致形成熬夜、酗酒及不良的用耳习惯,长此以往,多种行为得不到及时纠正。那么,你一定要小心了,听力可能在悄悄“溜”走。

那么,造成听力损失的原因都有哪些呢?按照发病的时间,听力损失可分为先天性和后天性。先天性又可分为遗传性因素和非遗传性因素。因后天性听力损失可能发生在任何年龄段,在这里我们着重介绍后天性听力损失。其原因主要为:噪音环境、头部撞击及耳部外伤,鼓膜粘连穿孔,免疫性疾病、病毒感染、用药不当、异物填塞、听骨链中断等。让我们看一看文章开头的年轻人小J,工作压力大、长时间暴露在噪音环境中、不当使用耳机、熬夜、酗酒等,这些都可能会造成听力损失。听力损失会造成生活中的诸多不便,比如因交流障碍对人际关系产生影响;工作效率下降,会阻碍职业发展;因无法辨别声音的方

向引起的交通安全隐患多;多项研究表明,听力损失与认知能力下降与痴呆密切相关。

那么,如何保护我们的听力呢?

一是避免频繁掏耳朵。一般情况下,大多数人是不需要主动掏耳朵的,盯聆在外耳道皮肤形成自然屏障,起到一定的润滑、消炎作用。在日常生活中,盯聆会随着我们说话、张口、闭口、咀嚼等动作自然脱落,具有一定的自净功能。频繁清洁耳道反而会增加感染的风险,易破坏外耳道皮肤,造成外耳道损伤、出血;若操作不当,甚至有破坏鼓膜的风险。采耳存在交叉感染的风险,可能会造成外耳道真菌感染。如果你觉得耳朵不舒服,请到医院由专业医生进行检查、清理。

二是掌握正确的擤鼻方法。上呼吸道感染时,避免同时按压两侧鼻孔用力擤鼻,这个方法会导致鼻腔的细菌、病毒随着压力通过咽鼓管进入中耳,引发中耳炎。正确的方法应按压左侧鼻孔,擤右侧鼻孔,然后按压右侧鼻孔,擤左侧鼻孔。另一种方法是将鼻涕从鼻腔吸入嘴巴,慢慢从口中吐出。

三是远离噪音及持续高噪音环境。施工工地、燃放烟花爆竹的红色

喜事、商业活动区的高音喇叭下、KTV(影音设备)人声鼎沸的娱乐赛事等。如果必须在噪音环境下工作,可选用专业的防护用品,比如经济实惠、体积小、方便携带的防声耳塞;有外耳道炎症者,可选用防护耳罩;在强噪音环境下,可选用防声帽盔等。

四是慎用或禁用耳毒性药物。用药前应仔细阅读药品使用说明书、咨询医生,特别是家族中有携带耳聋基因者,一定要向医生说明情况。

谨慎用药,比如氨基糖苷类抗生素、抗疟疾药等药物,谨遵医嘱。

五是养成良好的用耳习惯。注意规律作息、保持情绪平稳,尽量避免熬夜;洗澡、游泳后及时擦干,保持外耳道清洁、干燥;避免频繁长时间接打电话,尽量长话短说,免提功能对耳部听力损害相对较小;避免戴耳机睡觉,避免长时间用耳机(音量<60分贝,时间<60分钟)。

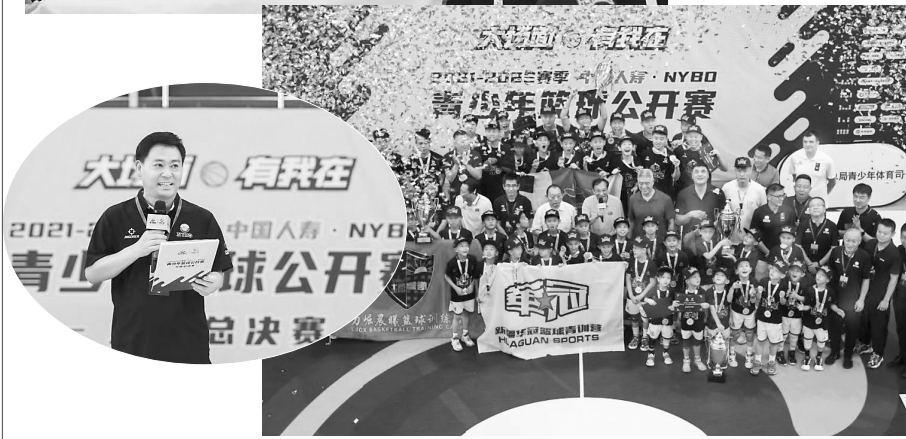
此外,在飞机起降过程中,压力在短时间内会发生骤变,会引起耳部闷胀、疼痛,这是由于咽鼓管未及时开放进行压力调节,可做打哈欠、吞咽、咀嚼动作进行缓解症状。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

中国人寿河南省分公司

让保险助力青少年篮球事业发展

□王 平 刘富安 王 清 菲 菲 文/图



8月14日,2021~2022赛季中国人寿·青少年篮球公开赛(National Youth Basketball Open,简称NYBO)全国总决赛在郑州市闭幕。河南省体育局党组书记、局长万旭,中国篮球协会换届领导小组成员徐济成,国际篮球联合会中国区经理方亮,河南省篮球协会主席张二周,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)河南省分公司党委委员、副总经理邓群柱,中国篮球名宿刘玉栋、NYBO组委会秘书长杨晨等嘉宾出席闭幕式(如图)。

在闭幕式上,裁判长宣读各参赛队比赛成绩。随后,现场进行颁奖。各位嘉宾为U6、U8、U10、U12各组别分别颁发了盖帽王、抢断王、助攻王、篮板王、得分王、中国人寿MVP(最优秀选手)、优秀教练员、NYBO公平竞赛奖、潜力新星奖,以及各组别冠军、亚军、季军。其中,邓群柱与刘玉栋为U6~12各组别MVP颁发了中国人寿MVP奖。

据了解,5个赛季以来,中国人寿陪伴着NYBO与小朋友们不断成长,也见证了NYBO逐渐发展成为全国青少年篮球

中的标杆赛事。通过冠名NYBO青少年篮球公开赛,共同为青少年搭建一个可以持续比赛、快乐成长的平台,助力青少年实现自己的篮球梦、青春梦,助推中国篮球“塔基”建设工作。

邓群柱表示,中国人寿秉持“成己为人、成人达己”的企业文化理念,以及坚守“相知多年,值得托付”的品牌承诺,积极发挥在体育运动、公益事业、保险产品的复合优势,不断投入与创新,为参赛人员提供了国寿新绿洲团体意外伤害伤残保险、国寿附加绿洲意外费用补偿团体医疗保险保障。自2021年以来,中国人寿已为6.5万余名运动员进行承保,保额达84.5亿元,中国人寿用专业的保险服务为孩子们保驾护航,坚定不移地支持中国青少年篮球事业的发展。

未来,中国人寿将继续与中国篮球事业携手并进,共同推动中国篮球运动的发展,推动篮球运动在中国青少年群体中的普及。



中国人寿
CHINA LIFE

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司

心 灵驿站

8月13日15时,我接到一个电话,说是我之前的患者小李,问我对他还有没有印象?并说自己最近又能听见“声音”了……放下电话后,关于小李的一幕幕情景在我的脑海中显现出来,感到我们很长时间没见面了。

2013年,小李第一次来住院治疗时,自诉凭空能听到有人说话的声音,并有人威胁自己、跟踪自己、监控自己的手机等。其中,小李说在乘坐从北京到郑州的火车上,觉得有人跟踪他、监视他。为此,待火车到站后,他不敢回家,在街上到处乱跑;时常能听到威胁他的“声音”。其间,他坐公交车时,也觉得司机看他的眼神不对;不敢吃饭,担心有人在饭里下毒;回家后,觉得家里也不安全,反锁门窗,拉上窗帘,不敢出门;紧张、害怕困扰着他,还时常浑身发抖。

当时,我诊断小李为精神分裂症,办理住院手续。可是,小李不配合做相关检查,认为自己没病,是家人和医生有病。在采取一些措施后,给予其药物及心理对症治疗。3个月,小李痊愈出院。随后,小李在郑州市重新找到了一份满意的工作。

半年后,小李觉得自己已经完全康复,不需要再吃药了,就擅自停药。一段时间后,小李辞职了,说单位领导欺负自己,给自己安排了很多活儿,并且许多活儿不是软件设计方面的。后来,家人经了解得知,是小李单位领导想提拔他,时常带他出去见客户,以便熟悉管理岗位职责。

谁知,小李辞职没几天就犯病了,每天都处在紧张、恐惧中;说小区外面有人要到幼儿园拐卖小孩子,小区保安也不管。无奈之下,小李再次住院治疗。此后,小李多次因擅自停药犯病住院。

一般来说,精神分裂症患者没有自知力,不认为自己有病,而小李的病情进展比较典型,前后几次因停药导致病情复发。患者的认知功能明显减退,以前从事的工作已经无法胜任。精神分裂症对患者认知功能的损害最明显,致残率高,其最初的名字是“早发性痴呆”。

精神分裂症越早接受治疗,对后期康复就越有利,认知功能损害相对来说越轻。在精神分裂症目前的治疗理念里,全病程管理非常重要,患者和家属都要认识到精神分裂症是慢性病,要做好打“持久战”的心理准备。因精神分裂症患者很少能认识到自己有病,院外长期坚持服药是很难做到的一件事情。对于患者家人来说,督促患者按时服药,可有效减少病情复发,对其愈后融入社会起着至关重要的作用。同时,对于康复出院的患者来说,家人要帮助、鼓励其外出工作,保持与社会接触,尽快恢复社会功能。

那么,精神分裂症该如何早期识别呢?

一般来说,成年人的性格、处事方式基本上是固定的,在排除有脑部外伤、脑梗死等疾病外,如果突然对亲人的言语、行为与平时大相径庭,或者性格突然改变,变得疑神疑鬼,整日惶惶不安,吃饭、睡觉也跟之前不一样;一部分患者在患病初期没有明显改变,只是减少社会活动,逐渐变得孤僻,甚至开始流浪。此时,家人要及时带其到精神科就诊,以排除精神科疾病。

(作者供职于郑州市第八人民医院;本文由本报记者王婷整理)

精神分裂症的康复是一场『持久战』

□刘 娜