



最常见的十大健身错误

健身的目的是“强身健体”，但是有些人由于对运动项目、锻炼方法及自身状况缺乏足够了解，长期坚持错误的运动习惯和动作。人们在锻炼中存在的主要错误有：

错误一：认为晨练最好。很多人喜欢早晨锻炼，以为早上空气清新，其实不然。早上的空气污染最严重。并且，早晨人的血液黏稠度高，容易形成血栓。其实，黄昏时心跳、血压最平稳，更适合健身。

错误二：忽视热身。准备

活动是健身的必要步骤。活动前热身，可以提高身体兴奋度，减小肌肉黏滞性，增加关节的灵活性，避免运动损伤。

错误三：带病坚持锻炼。这是最危险的。身体感到不适，应暂停运动或减少运动，否则会加重病情，造成不可挽回的后果。特别是老人，本身免疫力就差，身体处于异常状态时，一定要停止健身活动。

错误四：空腹活动。很多人（特别是早上）喜欢空腹

锻炼，这是非常错误的。运动需要能量，缺少能量会造成头晕、心跳加速、出冷汗等问题，严重的可能会发生猝死。

错误五：运动量越大越好。超负荷运动会导致过度疲劳、浑身酸痛等不适，甚至引起肌腱、肌肉拉伤。正确的锻炼方法是：从小运动量开始，循序渐进增加运动量。

错误六：盲目运动。运动既有益处也有风险。体弱者运动前一定要做医疗评价，选择适宜的项目。运动中还要加强

医务监督，以确保安全。

错误七：运动中大量饮水。运动中常觉口渴，但要避免大量饮水。正确的方法是：小口缓咽，每次补水不宜太多，能缓解口渴症状就好。运动完1小时后，再补足身体缺失的水分。

错误八：剧烈运动后骤停。剧烈运动时，心跳加快，肌肉、毛细血管扩张，血流加速。如果突然停下来休息，肌肉收缩停止，肌肉中的血液不能顺利流回心脏，会造成血压降

低、脑部暂时缺血，可能导致心慌气短、头晕眼花，甚至休克。

错误九：运动后不做整理。运动后身体会很兴奋，若等待自然放松，速度较慢。做整理活动能帮助身体逐渐缓和压力，避免出现肌肉酸痛等不适。

错误十：运动后马上吃饭、洗澡。立刻吃饭或洗澡会增加身体负担，造成不必要的伤害。

(据《健康时报》)

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

拄杖行走 治腰肌劳损

日前，电视台播放了一个真实的故事：一位72岁的北京老妈妈，天天到天坛公园拄杖行走，经过几年的锻炼，治好了多年的腰肌劳损。早先刷牙都要一只手扶着脸盆，现在居然可以不费力地端起一大盆水。

拄杖行走也称越野行走，就是使用两只手杖行走，不用跑步，但可达到慢跑的健身效果，还可以减轻膝关节和腰椎的压力。北京积水潭医院康复科主任郭险峰教授指出，拄杖行走还能治疗腰肌劳损。

脊柱的肌肉，可分为内层肌和外层肌。人们通常练的是外层肌，内层肌若发生萎缩，不仅会造成疼痛，还能造成外层肌的过度劳损。郭险峰说，要锻炼内层肌，须使脊柱产生非自主性、适宜的晃动。拄杖行走时，一边是脚的支撑，另一边通过手杖撑地，由于不稳定，但又不会产生太大晃动，为内层肌的锻炼提供了条件。坚持下来，就能满足内层肌持续锻炼的需求，使腰肌劳损得到缓解。

(据《生命时报》)



专家面对面
周学林

糖友摄取主食要适当

不少糖尿病患者认为，得了糖尿病就是要“少吃饭，多吃菜”。河南誉美肾病医院糖尿病科专家，被卫生部中国保健促进会授予“特技名医”荣誉称号的周学林主任指出，“糖尿病患者主食吃得越少越好”这种观点不但是错误的，还会带来不良后果。

老百姓常说的“主食”，是指米饭、面条等等。这类食物的主要成分是碳水化合物(也就是糖类)。土豆、红薯、山药、莲藕、南瓜、芋头等富含淀粉的根茎类食物，它们看起来是蔬菜，实际上是米面的替代品，也就是说吃了这些食物，就可以少吃或不吃饭了。

大量临床实践表明，糖尿病患者的主食量限制过低，会影响病情的控制。人在饥饿状态下，体内血糖激素的分泌增加，引起低血糖后的反应性高血糖。

人体每时每刻都离不开血糖。食物，特别是主食类食物进入人体后，经过消化转化为葡萄糖被身体吸收入血液，再由血液运送到各个脏器，为人体提供能量。如果吃进的碳水化合物过少，能量来源缺乏，身体必然要动用脂肪和蛋白质来提供能量。脂肪分解会产生酮体，易导致酮症酸中毒。体内蛋白质分解，日久则会导致消瘦、乏力、抵抗力低下，极易继发各种感染等。

因此周主任提醒糖友，并不是主食吃得越少越好，而是要根据自身情况及活动强度，适量进食主食。

网站: www.hntjsbyy.com
电话: 0392-7221333
免费电话: 800-9191-555

早餐喝啥适合你 喝豆浆降血脂 喝果蔬汁不便秘

都知道早上吃饭一定要“有干有稀”，也就是除了主食，还必须喝点汤汤水水。因为经过一个晚上的消耗，人们往往干燥缺水，早上必须水分充足才能让早餐营养更好吸收。不过，虽然早餐的健康饮料很多，大家还是要挑出最适合自己的。

牛奶适合多数人。牛奶中含有高质量的乳钙、蛋白质，以及丰富的B族维生素。对中国人来说，早餐一杯牛奶对膳食平衡非常重要。处于生长发育期的青少年格外适合喝牛奶。乳糖不耐受的人，可以少喝纯牛奶，多喝酸奶。

减肥多喝豆浆。并不是说喝牛奶会发胖，但是想减肥的人，多喝不加糖的豆浆绝对是有帮助的。因为豆浆不但含有丰富的蛋白质，喝了不容易饿，它还含有维生

素和不饱和脂肪酸、丰富的膳食纤维，还不含胆固醇，同时还有许多独特的植物性保健成分，包括大豆异黄酮、大豆皂甙、大豆多糖等，对于降低血脂、预防多种慢性疾病均有帮助。

养胃要喝粥。天气寒冷，很容易导致胃病复发。对于胃不好的人来说，早餐最适合的就是一碗热粥了。粥经过熬煮，其中的淀粉粒充分崩解，营养更易被吸收，是养胃的最佳选择。冬天可以多喝小米粥、山药粥等温补的粥。不过，粥的蛋白质含量偏低，搭配早餐的话，一定要搭配鸡蛋、豆制品等蛋白质含量较高的食物。

排毒就喝果蔬汁。清爽的果蔬汁含有丰富的膳食纤维，能促进肠道蠕动、加速身体排毒。同时，果蔬汁中含有丰富的维生素C、果

酸、B族维生素等，对于抗衰老、排出毒素格外有效。早晨是排毒的最佳时机，因

此，早餐喝一杯果蔬汁对爱长痘痘、容易便秘的人非常好。(据《生命时报》)



双镜联合 COOK 导丝 带给女人好“孕”

在爱民医院不孕不育科，一对夫妇手捧鲜花，不断向主治医师致谢。笔者在与当事人的交谈中，知道了事情的原委。

王女士今年36岁，结婚多年一直不孕，夫妇二人四处求医，却毫无结果。王女士的内心整天都处于崩溃的边缘，她明白，即便丈夫爱自己爱得再深，但没有孩子依然是他们婚姻里的障碍和阻力。最主要的是，看着和自己同一年结婚的

其他夫妇都有了小孩后，王女士更是家里家外都抬不起头。

后来，听说爱民医院对治疗不孕不育有很好的疗效，多年来为数千计的不孕不育患者了了心愿，王女士和丈夫的内心一下子又燃起了希望。于是，夫妇二人立即来到爱民医院，向不孕不育专家诉说长久积压在他们心中的痛。

经过详细检查，专家告诉王女士不孕的原因：双侧

输卵管堵塞严重。随后，为她进行宫、腹腔镜联合COOK导丝输卵管疏通术。手术不到一小时就结束，非常成功。由于是不需要开腹的微创手术，对患者造成的疼痛大大减轻，术后恢复快。王女士术后5天就出院了，专家还细心地叮嘱王女士要注意什么，并告诉她有什么事可以随时打电话。

据专家介绍，宫腔镜、腹腔镜联合COOK导丝输

卵管疏通术，达到了治疗不孕的理想效果。出血少、创伤小，手术切口仅3毫米，愈后无瘢痕，降低了手术风险，减少了病人痛苦，是目前诊疗不孕症中当之无愧的医学高科技“明星”。

三个月后，王女士终于“有喜”了，孕检显示均为正常，这可乐坏了求子心切的夫妇俩。拿到报告单后，王女士流下了幸福的眼泪，这才有了开头的那一幕。

孕咨询热线: 0392-3326120

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确，安全性高，手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可把终止妊娠提前10天，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案，深受广大女性青睐。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线: 3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天性发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

1. 手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
2. 随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
3. 一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
4. 有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线: 0392-3326120

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件，开展新药四期临床研究，在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者，符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院: 0392-3326120 邯郸市人民医院: 0310-7503531
洛阳市机车医院: 0379-6225936 天津市第三医院: 022-24342784
保定市中医院: 0312-2023310 北京市解放军263医院: 010-66856510