

# 每天运动一刻钟 能多活3年

台湾“国民健康研究中心”教授温启邦8月16日在著名医学杂志《柳叶刀》上发表了《降低死亡率,延长寿命的最少运动量》的文章,提出每天运动一刻钟,能多活三年的理论。

文章称,研究人员通过对41.6万人平均8年的健康数据进行追踪和分析得出结论,低运动量组(每天15分钟、每周90分钟的运动量)与不运动组相比,其死亡率减少14%,平均多活3岁。并指出,该数据适用于各年龄、族群、性别的人。大陆的专家们对这种“少量持续运动”所带来的效果也深有同感。

## 利用闲散时间

首都医科大学宣武医院神经内科主治医师马青峰:一个人如果连15分钟的锻炼时间都抽不出来的话,那是对自己的极不负责。上班路上,可以先步行一段路,再去坐公交车。上班时,每隔一个小时起来倒倒开水、上趟厕所,这些都是运动。晚上吃完饭出去慢跑、快走一会儿,一天的锻炼时间就够了。

外,心脏有心肌,胃和肠道有平滑肌,提高这些肌肉质量也很重要。建议慢跑15分钟后,一定要再练练肌肉,举哑铃、做俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等都是很棒的肌肉锻炼方式。

## ·链接·

### 有运动习惯的名人们

“游泳跑步是运动,在家压压腿、伸伸胳膊也是运动。都是看电视,坐着看可以,站着也可以,为什么不能站起来呢?站起来,这也是运动。别把运动当任务,这样你就能坚持。”——巩汉林

“打网球太贵,游泳太累,还是走路简单又实惠。”天热稍微一动就汗流浹背,怎么坚持走下去?央视著名主持人白岩松给出的答案是“天热也要走起来!”——白岩松

(据《健康时报》)

## 坚持快走很有效

北京协和医院妇科主任医师谭先杰:从前年开始,每天晚上我都找个相对宽敞、安静的地方,使劲儿地走15分钟左右。这样坚持快走一段时间后,精神和体力都好了很多,体重也很稳定。

## 运动之后练肌肉

北京全民健身讲师团讲师郭常杰:现在大家较重视有氧运动,很少注重肌肉锻炼,这是不科学的。因为除了骨骼肌



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

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 熬夜莫忘进补

尽管早睡早起一向被认为是良好的作息习惯,但实际上,随着生活多元化,“夜猫族”正越来越多,熬夜成了不少人的生活常态——有的为成绩挑灯用功,有的为工作夜夜加班,有的因应酬夜夜笙歌……一项调查显示,超过八成人有晚睡的习惯,近七成因此出现健康问题。

熬夜会使身体的正常节律发生紊乱,对脑力、视力、皮肤、肠胃及睡眠都造成影响。那么,经常熬夜的人应该如何调养,减少熬夜带来的一系列负面影响呢?

熬夜时,大脑的需氧量和耗氧量均会增加,大脑会倍感疲劳。要改变这一状况,宜多补充富含卵磷脂、谷氨酸的食品,鸡蛋中的蛋黄就含有大量的卵磷脂,而燕麦则含有丰富的B族维生素,这些都有保护大脑细胞、帮助其迅速恢复活力的功效。

很多水果可以补充人体熬夜所流失的能量,苹果能增加大脑中神经传递物质的含量,提高大脑的记忆力。香蕉向大脑提供酪氨酸,使人精力充沛、注意力集中,并能提高大脑的创造能力。

此外,核桃、芝麻是补肾益脑的黄金食物;柑橘、橙子、苹果、猕猴桃等水果有利于消除大脑的酸性代谢产物;小米、玉米可促进大脑微循环畅通,平时可常吃这些食物。

常吃富含维生素A和B族维生素的食物,如胡萝卜、韭菜、瘦肉、动物肝脏等,能防止视疲劳。绿茶可以清除体内产生的多余自由基,从而减轻对眼睛的伤害;枸杞养肝明目,其所含的胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A,从而起到治疗视物模糊、维持正常视力的作用。菊花有“清肝明目,祛毒散火”之功效,经常熬夜者可以经常性地泡菊花茶喝。

熬夜的人,喜欢在熬夜时拿垃圾食品充饥,习惯靠咖啡、烟、酒提神,这类食物会刺激胃黏膜;加之经常熬夜搞乱了体内的生物钟,会引起胃酸不正常分泌。因此,熬夜者也有消化不良、胃疼、胃胀等症状。

酸奶和蜂蜜最养胃,晚上喝一杯酸奶,酸奶中的磷脂类物质会吸附在胃壁上,对胃黏膜起保护作用;每天早上空腹吃一勺蜂蜜,能润滑胃肠,调节胃肠功能,保护胃黏膜不受伤害。健脾的食物还有莲子、红枣、桂圆、薏仁等,平时可以用来熬粥,可调理脾胃。(据《羊城晚报》)

## 胃部隐痛不可轻视

患者问:我平时胃总是隐隐作痛,有时会持续性疼痛,这几天还泛酸,疼痛加剧,请问是什么原因?

爱民医院专家答:导致胃痛的原因有很多,临床上常见的有急性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等病症。此外,胃酸分泌过多,就会引起泛酸,对胃黏膜有侵蚀作用,引起胃部炎症或溃疡。

在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为

70%~90%,胃病者首先要查明是否感染幽门螺杆菌。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子,幽门螺杆菌的感染与胃癌的发生率呈正比,即感染率越高,胃癌的发病率亦高。因此,确定幽门螺杆菌数量为医生制订合理的治疗方案提供科学依据,杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大特点是体

外检查,不插管、无痛苦。只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,还能用于药物疗效的评价,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外也很适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童。

专家提醒:胃病的检查在空腹下才能准确。当胃疼、胃区、消化道不适的时候,应及时检查,确诊病因,对症治疗。

专家热线:3326120



## 宫颈糜烂治疗要彻底

患者问:我今年42岁了,近一年来发现白带增多、颜色发黄,医生说得了中度宫颈糜烂,以前治疗过,但总是反复发作。请问有没有比较好的治疗方法?

爱民医院妇科专家答:年龄偏大是目前宫颈糜烂不能彻底治愈的一大原因,据统计,30岁以下的女性宫颈糜烂的复发率相对较低。而30岁以上的女性,由于年龄的增加,抵抗力 and 身体机能随之减弱,复发率较高。

以往的激光、冷冻等都属于早期的物理治

疗方法,只是将表面病灶清除,深层的病灶还留在宫颈内,过一段时间又会复发,不能彻底治愈。糜烂不及时彻底治疗会发展成重度宫颈糜烂,极易诱发癌变。

爱民医院拥有先进的微米光和LEEP刀技术,治疗中度、重度的宫颈糜烂仅需十几分钟,LEEP刀技术不仅治疗时间短、副作用小、不住院,且不会改变宫颈的原有生理状态,即使未曾生育的女性一样可以放心使用。治疗同时还

可取标本做TCT宫颈防癌细胞学检查,TCT

宫颈癌筛查是目前国际上对宫颈病变及宫颈癌早期检测、诊断的最新技术。专家提醒:全世界每年有20多万名妇女死于宫颈癌。每个成年女性至少每年做一次全面妇科检查,98%以上的宫颈病变患者体内都能检测到HPV,宫颈细胞变异发展为宫颈癌一般需要6年~8年的时间,患者一般无明显症状,往往发现时已是晚期。因此,女性朋友要定期检查,及早发现,及时治疗。

专家热线: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,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

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,迅速恢复子宫机理,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的发育异常,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

**不插管、无痛苦检查胃肠疾病**  
金标准:查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查,不插管。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适,胃胀、胃痛、胃酸,伴有口腔异味,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。现代医学研究表明:幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首,也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话: **3326120**