

夏日运动“菜单”

天气酷热,户外运动很容易被晒得口干舌燥,一不小心还可能中暑脱水。这个难题如何解决呢?专家开出一个夏天的运动“菜单”:夏天做运动不同于其他季节,运动量少一些,运动强度轻一些,运动幅度小一些,才符合健康养生的要求。



最减肥塑身:游泳

游泳是一种全身运动,两臂划水的同时两腿打水或蹬水,全身肌肉都得到锻炼,尤其是上肢摆动划水时,胸大肌、三角肌、肱三头肌都是最直接的受益部位;同时,可锻炼腰背部深层肌肉,如多裂肌、腹横肌等,对于长时间坐办公室的人来说,可以预防和治疗慢性腰痛。另外,水流对人体而言是一种天然的按摩,由于划水和打水都是紧张和放松交替的,游泳会使肌肉变得柔软而富有弹性,所以,经常游泳能使身材匀称,身体线条流畅,最适合女性减肥塑身。

【提醒】游泳的时间安排在早上6时左右比较合适,下午4时至5时、晚上7时至8时都是不错的选择。每次游10分钟至半小时,每周大概两三次即可。夏季早晨的水温较低,入水前要充分用冷水擦身,以使身体适应冷水的刺激,防止抽筋等意外的发生。尽量不要在晚上10时以后游泳,否则会因神经过于兴奋造成失眠。

最锻炼肺功能:自行车

自行车锻炼的好处是不限时间、不限速度,主要目的是放松肌肉,加深呼吸,从而达到缓解身心疲劳的作用。由于自行车运动的特殊要求,手臂和躯干多为静力性的工作,两腿多为动力性的工作,在血液重新分配时,下肢的血液供给量较多,心率的变化也依据踏蹬动作的速度和地势的起伏而不同。身体内部急需补充养料和排出废料,所以心跳往往比平时快两三倍。如此反复练习,就能使心肌

发达,心脏变大,心肌收缩有力,血管壁的弹性增强。从而使肺通气量增大,肺活量增加,肺的呼吸功能提高。

【提醒】不要选择市区马路作为锻炼地点,汽车尾气中的有害物质和尘土都会在空气中飞扬,骑自行车时,由于运动量加大,心肺功能增加,容易吸入比平时更多的废气和灰尘,使人呛咳,长此以往,很容易患上肺部疾病。

最有益心脏:慢跑

研究表明,在夏天进行轻松的慢跑运动,能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力,慢跑时所供给的氧气较静坐时可多8倍~12倍。慢跑运动可使心肌增强、增厚,具有锻炼心脏的作用。

【提醒】在有冷气的健身房内玩跑步机,由于

温度低,出汗量少,人不容易觉得累,因此运动量可以比在室外相对增多一些,但在运动结束后应立即更换湿衣服,否则容易引起感冒。如果在室外锻炼,一定要选择阴凉的地方进行。另外,在跑步过程中,不要因为天气炎热而不停喝水,此举将导致体内矿物质和体能迅速流失。

最适合女性:瑜伽

瑜伽是一种很适合夏天的运动,尤其适合女性。它可以塑造完美曲线,并改善身体的柔韧性;稳定神经系统,并调理女性内分泌系统;促进血液循环,滋养皮肤,减少皱纹,令皮肤和肌肉富有弹性。

【提醒】要在安静和通风良好、空气新鲜的环境中进行。最好不要在电风扇下进行瑜伽锻炼,特别是在做头手倒立这些动作的时候。

最容易出汗:羽毛球

夏天在阴凉的地方或室内打羽毛球也是一种很好的锻炼。打羽毛球,不到10分钟,就能汗流浹背,在短时间内就能达到快速健身、塑身的效果。同时它还能改善血液循环、提高耐力和心肺能力。

【提醒】夏天打羽毛球同样应该做好充分的准备运动,适当多喝水,及时更换汗湿的衣服。不要在打球过程中往头上洒水纳凉,也不要打球后急于跳入泳池或用凉水冲身。(据《羊城晚报》)

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

忽然疲劳 情绪急躁 尿液混浊 身体缺水的11种暗示

身体一旦缺水,就会慢慢“罢工”,严重时甚至可导致肾功能衰竭、脑水肿等。当你感到口渴时再补水为时已晚。幸运的是,身体会给你留下各种线索,暗示你需要补水了。美国“发现问题”网站为你总结了11个缺水的暗示。

嘴唇干裂。缺水最开始就会表现为嘴唇干裂、吞咽困难。

忽然疲劳。身体缺水时会感到疲劳、反应迟钝,儿童则表现得不如往常活泼,忽然变安静。如果大量喝水后还口渴,可能是肾上腺疲劳导致,这类人应该保证每天摄入3.7升左右的水分。

8小时没上厕所。便秘和排尿困难是两个常见的缺水症状,如果成人8小时内、婴儿3小时内没有上厕所,有时还伴有抽筋等,就说明他们身体缺水。

脸红。如果没有运动或晒太阳,皮肤却经常微微发红,就是身体缺水的征兆。同样,皮肤干燥脱屑也是慢性缺水的表现。此时除了喝水之外,还需要适当在脸上及身体上喷些补水产品。

头疼。许多头疼都是缺水导致的,如果你感觉有些头疼,不必急忙拿出止痛药,不妨先喝杯水缓解。

呼吸急促。就同动物口渴会剧烈喘息一样,人缺水的时候也会表现出呼吸急促,有时还会心跳加快,此时应及时补充水分,否则会增加心脏病发病率。

注意力不集中。缺水会使大脑缺血,进而导致头晕眼花,注

意力不集中、思维混乱。如果经常这样,并呈逐渐加重的趋势,就必须引起重视,尽快到医院就诊。

恶心。如果你感觉恶心、没胃口,也表明你身体缺水了。

易怒或抑郁。如果你发现自己不明原因的情绪低落,总是对身边的人发火,此时急需一杯水来解救自己,同时还要配合适当的休息,让身体及情绪慢慢接受水分的调节。

皮肤水肿。按住或捏起皮肤,松开后不能迅速恢复原状,说明皮肤水肿,身体缺水,这也是医生来验证病人是否缺水的方法之一。

尿色深。观察尿液颜色是检查身体是否缺水最准确的标准。如果尿液呈暗黄色、较混浊,说明你严重缺水。

需要提醒的是,缺水后补水别操之过急,应小口慢慢喝,以免引起身体的排斥。尤其是婴儿,一次只能喂一茶匙。一旦缺水发展为严重腹泻,伴随呕吐、发烧、大便出血等,单纯补水不能解决问题,应及时就医。(据《生命时报》)



患者复查肿瘤消失 引发广泛讨论

专家提醒 抗肿瘤没有神药

近日,郑州肿瘤患者任晓玲(化名)在上海复查时,发现肿瘤竟然消失,这个消息在病友间传得沸沸扬扬。任晓玲既吃惊又疑惑:“上海医保新药枫苓合剂,我吃了1个疗程,去医院检查,3公分的肿瘤没了,我一时间不敢相信。”

是误诊?还是碰到神药? 专家建议复查

由于不敢相信这个结果,任晓玲找枫苓合剂咨询中心主任求证。中心主任表示:患者服用1个疗程后肿瘤完全消失,确实出乎意料,建议进一步复查。

该主任提醒:抗肿瘤没有神药。肿瘤是人类疾病中的顽症,应进行综合治疗,过度手术、化疗是不可取的,更不能相信一些吹嘘可根除肿瘤的神药。

枫苓合剂不是神药是好药

枫苓合剂是我国首个可替代手术、放化疗的抗肿瘤新药,该药得到了国家科技部的大力扶持,全国7年临床表明,它对治疗胃、肝、食道、胰腺、肠及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤,效果很好。

因为疗效突出,枫苓合剂已被列入上海市医保用药(医保编号:Z0131200010020)。

相关链接:

为了让我省患者也能用到枫苓合剂,安阳市彰德路春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进此药,并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712

阴茎背神经阻断术 解决早泄烦恼

夫妻生活持续时间短,是临床上较为常见的男性功能障碍疾病。早泄患者的阴茎背神经兴奋性比正常人高,在夫妻生活时容易诱发过早射精,使男女双方得不到性生活满足,再坚强的男人都要饱受精神折磨,甚至影响家庭的和睦。更关键的是,早泄症状往往是血管瘤、动脉硬化、糖尿病等疾病的前期表现,必须重视。

早泄在男性中出现的几率越来越高,已经从原来的30%上升到了50%,很多因素都会导致早泄发生,如性生活过少、手淫过频、恐惧、焦急、过度疲劳、心脾两虚、心肾不交、湿热下注、肝郁气滞等。

爱民医院泌尿外科首家推出阴茎背神经阻断术,通过阻断阴茎背神经与性兴奋的作用,有效延长性生活时间,提高患者的性生活质量,手术只需10分钟,安全可靠,微创无痛,效果明显,随治随走,术后无不适感,可让男性朋友走出早泄的尴尬,解决男人早泄的烦恼。

爱民医院破解男性健康难题,引进先进的“太阳神男性工作站”,该系统模式囊括男科的泌尿生殖类、性功能障碍类、男性不育类等几乎所有病种,对男性患者来说,这是一个令人振奋的好消息。背神经阻断术、精索静脉曲张术、阴茎延长术、生殖美容术、前列腺汽化电切术等手术成功应用于临床,标志着爱民医院泌尿男科诊疗技术走在同行的前列。

岳灵生发 乌发 湘西苗方 止脱生发 白发转黑

7天左右止脱生发,20天左右白发转黑

苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!

岳灵为什么敢免费体验上市?

天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢。

岳灵为什么要免费体验上市?

倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。

招本市及全省各市区代理 电话:13569633905

总店:新区兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:6999219

一分店:新区九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:15139267151

新区淇河路店:桃源小学门口西侧 电话:3619555 13503929205

淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500