

健康知识

冬天运动瘦身快

选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动

美国国家体重控制会有上千名会员，他们每个人都有成功减肥大约14公斤以上的经验，并且已经将减肥效果维持了至少3年。在谈到减肥经验时，会员们都认为，冬天是一年里保持减肥战绩最关键的时期，而其中最重要的手段就是冬季运动。

但是在我国很多人都认为冬天是一个容易堆积脂肪的季节，一是人们的胃口比较好，二是天气冷，绝大多数人不愿意运动，在我国东北的一些地区更是有“猫冬”的习俗。

北京师范大学体育学院副教授赵纪生认为，冬天运动减肥是很有道理的，冬天运动自身消耗大，出汗少，运动者能更加适应出汗过程，增加运

动强度。

冬天里气温低，空气相对洁净，呼吸道舒适，更能促进全身血液循环，更能自然地加大运动量，加速热量的消耗。如果夏天里的运动是轰轰烈烈挥汗如雨，冬天里运动的优势则是静悄悄地带来瘦身效果。

冬季运动要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。这是因为冬季气候寒冷，爆发性的无氧运动容易引起身体不适。具体项目根据年龄差异而有所不同。

年轻人可以选择跑步等高强度的有氧运动，这样可消耗更多热量，锻炼的时间应该比春夏季多出10分钟~15分钟。在运动时机上，由于年轻人身体对气候的适应能力较强，体

质较好，体力恢复快，冬季健身时间可以安排在早上和下午。

中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动。中年人身体状况一般都处于下降趋势，不要因为忙于工作就放弃健身，否则冬天就是一个“藏病”的季节。中年人适应能力稍差，可以在下午下班后的18时~20时、身心比较放松的时间段进行锻炼。在冬天，很多人往往由于缺乏激情而坚持不下来，这多是因为缺乏日照导致的情绪紊乱。因此，健身者应尽量多参加户外运动，尤其是在阳光充足的时候。

(吴尧)



宝宝健康

小儿有病不吃药

孩子发烧，用中药敷脐；孩子咳嗽，用中药贴脚心，这是河南某医学院一附院儿科黄生副主任医师给孩子开出的“不吃药”处方。

发烧：贴肚脐神阙穴

对于吃东西不当而引起食积的发烧的孩子，家长可试试中药敷脐。具体方法是：雄黄3克，栀子6克，大黄6克，粉碎研面后，用醋调和，贴在肚脐神阙穴处，一天一换。

治疗扁桃体炎、疱疹性咽喉炎的小患者，黄生医生多采用中医上病下治的“釜底抽薪”法。即吴茱萸5克，大黄5克，南星3克，胡黄连3克，碾面醋调，贴在脚心的涌泉穴（脚心前三分之一凹陷处）。同时服用具有清热解毒作用的汤药，如二花、连翘、栀子、大黄等。

久咳：贴脚心涌泉穴

当小孩子外感风寒出现流鼻涕、打喷嚏、咳嗽时，家长可以看一下孩子的咽喉，只要不红，建议尽早用中药麻黄、细辛碾面醋调，外敷在大椎穴（正坐低头，第7颈椎即最高骨椎突下凹陷中）。由于这两样药有较强的发汗散寒作用，贴药后加上适当的保暖措施，许多孩子不吃药也可止咳。

如果孩子咳嗽的时间较长，可取吴茱萸3克，白矾6克，碾面醋调，贴脚心的涌泉穴。由于孩子皮肤比较嫩，要求年龄越小，贴药时间越短。半岁以内孩子贴药10个小时，大些的孩子可贴12个小时。揭掉药物后擦净局部皮肤，第二天再贴。（真真）



吃冬枣防感冒

时下，既是冬枣的丰收季节，也是容易感冒的季节。如果这时多吃些冬枣，可以预防感冒。据专家对山东省沾化冬枣的分析，冬枣中的维生素C含量尤其丰富，每100克冬枣的果肉中含维生素C为352毫克，是苹果维生素C含量的70倍，是梨的140倍，是金丝小枣的20倍。

医学证明，成年人每天摄入充足的维生素C，就可以清除体内的各种毒素，增加对疾病的抵抗能力，并促进新陈代谢。在感冒高发季节，多吃些新鲜的冬枣无疑是抵

御感冒病毒的有效方法。

此外，冬枣还含有丰富的维生素A、维生素E、钾、钠、铁、铜等多种微量元素，有“百果之王”和“活维生素丸”的美誉。多吃冬枣还能软化血管，是预防高血压、冠心病和动脉硬化的理想水果。

大家在采摘和购买冬枣时，不要一味挑大的，要选那种形状规则，闻起来有种清香气味的。另外，枣身主要是绿色，上面有1/3左右红色面积的，这样的冬枣相对来说含糖量比较高。

(常宾)

秋冬季节 过敏性鼻炎患者怎么办?

天一凉，患过敏性鼻炎的人就打喷嚏、流鼻涕、流眼泪，非常难受。过敏性鼻炎虽没有致命的危险，但它严重干扰了患者的生活，影响工作、学习，如延误或治疗不当，还可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前，治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手：药物治疗、物理治疗和调整免疫系统治疗。快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”才是科学有效的治疗方法，如果患者早诊断、早治疗是完全可以康复的。

垂询电话：3976644 3322774

2008年《鹤壁日报》《淇滨晚报》开始征订了!

看咱自己的报纸

《鹤壁日报》全年订价：190元

《淇滨晚报》全年订价：88元

征订热线：3319180

邮政局淇滨收投分局：3339882

邮政局山城收投分局：2622583

邮政局鹿楼收投分局：3973151

邮政局中山收投分局：2312635

邮政局鹤山收投分局：2812404