



运动是一把双刃剑

这并非危言耸听,运动的确是一把双刃剑。它有促进健康的一面,也有摧毁生命和健康的另一面,甚至会造成运动猝死。

运动猝死的具体原因是运动时过于紧张、剧烈,超过了人体可承受的极限,造成血压过高、心率过快、心肌缺氧,导致脑溢血、心绞痛、

心肌梗死、心律紊乱或急性心力衰竭以致猝死。至于其他伤害,主要是肌肉、筋骨等的外伤。针对一组中老年妇女的研究发现,6个月的跑步锻炼,导致了40%的人骨关节、韧带损伤;也有因过度疲劳,导致植物神经和内脏功能紊乱的。可见,安全健身是运动医学的重要课题。

关于运动处方

要因人、因时、因地制宜地科学健身离不开运动处方。运动处方是针对每个人设计的个性化锻炼计划,包括最大运动能力指数、安全锻炼强度上限、有效锻炼强度范围、最佳锻炼频率、合理的时间分配等。运动处方系统包括:体质体能评测系统、有氧运动处方系统、肌力运动处方系统、塑身形体运动处方系统、中老年运动处方系统、慢性病康复运动处方系统等等。一般情况下,得靠自己实践中摸索一个最适合自己的锻炼计划。

1.运动项目:应选择自己喜爱的运动项目,长期坚持。对中老年慢性病患者来说,最安全的项目是步行。一般说来,只要掌握好运动时间,健身气功都是很安全的,例如六字诀、八段锦、五禽戏、易筋经等,都属于低、中强度的有氧代谢运动。

2.运动强度:运动时心率达到本人最高心率的60%~70%即可,循序渐进。

3.运动频率:中老年人由于机体代谢水平降低,疲劳后恢复时间长,因此每周运动3次~4次为宜。

4.运动时间:每次运动时间控制在30分钟~40分钟。一般人可在自己方便的任何时间运动,但心血管病患者清晨不宜运动,锻炼应在下午4时~6时左右。

5.胰岛素依赖型糖尿病:血糖控制不好时,运动会使血糖升高,此时只能进行低强度的运动;血糖控制良好时,运动又容易引起低血糖。所以,有条件者最好在运动前检测血糖,如血糖小于6.0毫摩尔/升时,可少量进食后再运动。如不能检测血糖,应准备一些食物或糖果以防止低血糖。最好在餐后1小时运动。

6.高血压患者:应少做上肢运动,多做下肢运动,意念也应放在下肢,多用上升的心理暗示。

7.颈、腰椎病和关节炎患者:急性炎症期是忌运动的;康复期和慢性炎症患者,按照中医“宣摇百关”的理论,以疏通经络、打开闭塞的关节为目的,多做按摩,关节活动适可而止。可在床上做些关节活动和肌肉训练。(陈诚)

可随时随地进行的健身运动

- 1.做家务:**说来简单,做家务其实是一举两得的运动。使用吸尘器、擦窗户、洗浴缸等都可以锻炼你的肌肉。你还可以尝试能多消耗一点能量的方法,譬如擦窗户玻璃时顺便在洗窗拖把的把手上绑一些东西以增加重量。
- 2.用吸尘器时膝盖弯曲背脊挺直:**这样可以锻炼大腿肌肉,而且不会腰酸背痛。
- 3.种种花草:**千万不要倾身向前,随时以膝盖弯曲的蹲姿来保持平衡,怡情养性又充分运动。

- 4.呼朋引伴来跳舞:**配合充满活力音乐跳舞,每分钟可以燃烧8.35卡热量。
- 5.用脚尖快速跳30下:**这样可以让脚踝变细。
- 6.手握哑铃:**看电视时可以顺便做这个动作。
- 7.平躺在床上,双手枕在脑后深呼吸,**用嘴吐气的同时努力收腹,这样做对身体很有益处。
- 8.上厕所时不要直接坐下去,**离坐盆几厘米并保持平衡,可以锻炼大腿肌肉。

- 9.大笑:**大笑100次所燃烧的热量跟划桨10分钟一样多。
- 10.深呼吸:**可以纾解腹部压力,避免胀气。
- 11.多睡眠:**许多苗条美女都认为充足的睡眠是最佳的保养方式。
- 12.永远选择楼梯:**不要搭乘电梯或电扶梯,想拥有结实的臀部,就用脚尖爬楼梯。

(董文冲)



浅谈食物的四气理论

中药有四气五味及归经之说,食物当做药物用时,当然也有寒热温凉、辛甘酸苦以及食物归经的理论。所谓四气,又称四性,即寒性、凉性、温性和热性(连同不寒不热的平性,也有人称为五性)。中医认为,能够治疗热证的药物,大多属于寒性或凉性;能够治疗寒证的药物,大多属于温性或热性。《神农本草经》云:“疗寒

以热药,疗热以寒药。”《素问·至真要大论》云:“寒者热之,热者寒之。”同样道理,热性和温性的食物,适合寒症或阳气不足之人服食;寒性或凉性食物,适合热症或阳盛者食用。寒与凉,温与热,只是程度有差异,温次于热,凉次于寒。温热性的食物具有温补散寒、补益壮阳的作用,寒凉食物一般具有清热败火、滋阴生津的功效,平性食物是指比较平和的食物。在日常生活中,我们食用的

绿豆、芹菜、菊花、枸杞、柿子、梨子、香蕉、冬瓜、西瓜、鸭肉、螺蛳、胖大海等为寒性或凉性食物;牛肉、羊肉、狗肉、雀肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参、白酒等为热性或温性食物。我们依据食物之性,结合身体素质、疾病性质、四时气温变化而灵活掌握,合理选择,科学搭配,才能达到“食之有味,食之有益”之功效。

心脑血管病人对地震有感应吗?

由于动物的某些感觉十分灵敏,它们也能够帮助预测地震。在四川汶川发生地震的前三天,就出现了上万只蟾蜍大搬家的情景。人类会有这样的超级感应能力吗?

美国科研人员发现,在1994年美国洛杉矶大地震前一周内,来医院救治的心脑血管病人竟然莫名其妙地上升了64.7%。难道心脑血管病人对地震也有与某些动物一样的感应能力吗?心血管

与神经内科方面的专家指出,心脏的正常搏动与自身生物电传导密切相关,这种生物电传导可能受到来自地层破裂时电磁影响而发生紊乱进而导致心脑血管病人发病。

而大多数心脑血管病急性发作其实与血管硬化、血黏度高有关,复方丹参片在心血管临床已经有30多年,具有很好的抗凝与舒张血管作用,价格便宜,是预防心血管疾病的一线药物。

作为第一品牌的白云山复方丹参片是防治老年痴呆和缓释技术研究成果的药物,主要中药材来源于GAP基地,从而使药品从源头上得到了保证。目前,白云山复方丹参片年产量80亿片,市场占有率60%以上,被国家发改委认证为国家优质优价品种。白云山复方丹参片独家随身享有两种星级服务。一是药品过期之后在当地“永不过期药店”可免费换新;二是买白云山复方丹参片可免费加入神农健康俱乐部,免费享受“个人健康服务”(免费健康咨询热线:800-830-2398)。



中医“肾”有别于西医“肾”

尹保奇

祖国传统医学中的肾脏和现代医学中的肾脏有别有同。

从解剖位置上讲,中医说的肾同西医指的肾脏一致,“肾位于腰部脊柱两旁,左右各一”。祖国医学所指的肾为人体“心、肝、脾、肺、肾”五脏之一,它存“先天之精”,为脏腑阴阳之本、生命之源,故称肾为“先天之本”。

从肾脏的主要生理功能区别:祖国医学认为,肾主藏精,主人体的生长、发育,与生殖有关;肾又主水,即主人体的津液的输布和排泄,在维持体内液体的平衡中起着极为重要的调节作用;肾又主纳气;肾还有摄纳肺所吸入的清气,防止呼吸表浅的作用,能保证体内外气体的正常交换。与之不同,现代医学认为肾脏是人体重要器官之一,它的主要生理功能为生成尿液,排泄废物,调节体液即酸碱平衡,分泌激素,维持机体的内环境稳定,使新陈代谢正常进行。

在病理方面,中医认为肾脏阴阳失衡会形成肾阴虚和肾阳虚。肾阴虚表现为内热,眩晕、耳鸣、腰膝酸软、遗精;肾阳虚表现为疲惫乏力、体寒肢冷、腰膝疼痛和小便清长或小便不利或遗尿、尿失禁及性功能减退和水肿;肾主水液失司,表现为小便代谢障碍导致的尿少、水肿等病理现象;肾主纳气失常,表现为呼吸表浅,气喘、呼吸多吸少等病理现象。现代医学中常见的肾脏病主要临床表现为水肿、血尿、少尿、多尿、蛋白尿、高血压、贫血、夜尿增多、尿频、尿急等。

总之,中医之肾脏与西医之肾脏有诸多的不同,不能相互混淆而不中不西,中医肾脏应以中医理论去推演,而现代医学之肾脏必须以现代医学来研究,同时我们还要看到中医和西医之肾脏还有许多内在的联系。

网站:www.hntjyy.com
电话:0392-7221333
8009191555

鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

伦理篇

鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编印



文明相伴,快乐成长!

创意:蜂鸣 绘图:郭军全 翻译:马爱芹 编辑:胡干福