

## 只要适合自己 晨练晚练都无妨

“从理论上来说,黄昏时分,大气中的氧气浓度最高,人的感觉最为灵敏,协调能力最强,体力的发挥和身体的适应能力最强,并且这时血压和心率既低又平稳,确实是适宜锻炼的好时段。”专家说。但是,这并不表示一天中的其他时间就不适合运动。

不同的人之间存在明显的个体差异,心肺功能、体质状态不同,其运动时间、运动频次、运动方式也不应千篇一律。如果有条件的话,最好根据健康体检单和自己的作息及饮食规律咨询一下医生。

其实,对绝大多数正常体质的人来说,只要避开饭前半小时、饭后一小时以及睡觉前的一小时,其他任何时间都可以进行体育锻炼。

运动时间够不够、运动方式是否适合自己,有一个很简单的测量办法:如果运动一段时间后,精神饱满、食欲很好、睡眠质量佳,早起测量脉搏,每分钟跳动次数和以往差不多或变缓,那么恭喜你了,这说明你现在的运动量和运动方式非常适宜;反之,如果运动一段时间之后,经常犯困、睡眠不好,早起测量脉搏,每分钟跳动次数比以往多6次以上,这表示你的运动过量了,应该在医生的指导下进行调整。

此外,运动量也切忌一成不变。比如跑步,一开始时间应该短一点,速度慢一点,身体适应一段时间后,再逐渐延长跑步时间、让速度更快一点。

(李海鹏)

## 运动“四忌”

专家指出,运动前一定要做好准备,碰上大雾、阴霾天气,应该取消预定的运动计划。运动时应注意以下四点:

**一忌不做准备活动。**在体育锻炼前做些简单的四肢运动,对安全有效锻炼身体有好处。否则易引起肌肉、韧带拉伤或关节扭伤,致使锻炼不能正常进行。

**二忌大雾天气锻炼。**雾是由无数微小的水珠组成的,这些水珠中含有大量的尘埃、病

原微生物等有害物质。如在雾天进行锻炼,由于呼吸量增加,势必会吸进更多的有毒物质,影响氧的供给。

**三忌用嘴呼吸。**无论是锻炼还是在平时都应养成用鼻子呼吸的习惯。因为鼻孔里有很多毛,能滤清空气,使气管和肺部不受侵害。

**四忌不注意保暖。**运动时不可忽视保暖,否则容易引起伤风感冒。

(张隽)

## 适度锻炼 强身健体



### 主动锻炼更有益健康

据医学专家分析,人生病后,想要早日康复,80%靠自己平衡心理、合理饮食、戒烟戒酒、适度运动;10%靠医生;10%靠药物。

康复体育锻炼有被动和主动两方面:

**被动锻炼:**是指依赖于他人的操作,如上下肢体的关节活动度训练,使病人被动接受运动,改善局部血液循环,放松身心,从而帮助机体功能的康复。

**主动锻炼:**是指自己能做的各种形式的运动,以提高肌肉张力,增强持久力和耐力。

散步、慢跑、打太极拳、跳健身舞、习剑等活动项目,适合除卧床之外的各种患者,因运动量小而且简便可行,尤其适合于刚手术后、放化疗期间及体弱年老的患者锻炼。每日30分钟左右,持之以恒,必有收获。

登山是一种极好的体育活动。适当地进行登山活动,对于提高身体素质、放松精神、开阔视野、克服悲观情绪,树立与疾病拼搏的顽强意志都极为有益。

养花、垂钓、吟诗、歌唱、书法、画

画、下棋、干点轻的家活等,都对促进身患重疾的癌症病人的身心健康大有裨益。

康复体育锻炼可由简到繁,由轻微运动开始,要严格掌握负重量,一般以不感到疲劳为度,根据自己的承受能力,循序渐进地逐渐加大运动量。在锻炼时做到动静结合,动为健,静为康;动以养形,静以养神;形动强身,神静养心,刚柔相济,相辅相成。这样才能维护机体的和谐平衡,在抗击病魔中取得事半功倍之效果。

(陈亚伟)

## 正确认识 乙肝病毒携带者

鹤壁市传染病医院副主任医师 牛卫理

目前,随着我们对乙肝病毒的认识程度不断加深,对乙肝病的诊断也更加明确和规范。但在门诊仍有很多病人,甚至部分从医人员对乙肝病毒携带者的概念模糊,导致患者本人或医者对乙肝病毒携带者的病情演变程度难以准确把握,这就有可能出现用药过早、过多和过乱的现象,加重患者的经济负担和精神压力。2005年12月我国出台了《慢性乙型肝炎防治指南》,规范了乙肝病毒携带者的概念。

**1.慢性HBV携带者:**血清HBsAg和HBV-DNA阳性, HBeAg或抗-HBe阳性,但一年内连续随访3次以上,血清ALT和AST均在正常范围,肝组织学检查一般无明显异常。对血清HBV-DNA阳性者,应动员其做肝穿刺检查,以便进一步确诊和进行相应治疗。

**2.非活动性HBsAg携带者:**血清HBsAg阳性、HBeAg阴性、抗-HBe阳性或阴性,HBV-DNA检测不到(PCR法)或低于最低检测限,一年内连续随访3次以上,ALT均在正常范围。肝组织学检查显示:Knodell肝炎活动指数(HAI)<4或其他的半定量计分系统病变轻微(医用专业术语,用计分方法来推算肝脏的炎症程度)。

对于乙肝病毒携带者,我们建议:1.保持乐观情绪,树立战胜疾病的信心;2.每3个月~6个月复查肝功、乙肝五项、HBV-DNA、甲胎蛋白(AFP)和B超;3.如已婚或有子女,请配偶和子女检查肝功能和乙肝五项,尚未感染者应正规注射乙肝疫苗;4.如为孕妇应详细咨询专科医生,以保证孕期安全和正规的母婴阻断;5.若肝功异常,就应积极到专科医院进行正规治疗。



金鑫珠宝

# 金鑫花开鹤壁 九月亲情绽放

### 神秘惊喜:

#### 一、金鑫初亮相,好礼大派送;

9月5日~9月7日、9月12日~9月14日

进店有礼!

9月5日~9月30日

不同消费均有精美礼品赠送!

#### 二、珠宝大联欢

9月5日~9月10日

黄金价格每克直降15元;

9月5日~9月30日

镶嵌类首饰8.5折放送!

最终解释权归金鑫珠宝城所有

——金鑫珠宝地王百货形象店**9月5日**  
即将盛大开幕,亲情问候广大鹤壁市民,惊喜连连,敬请期待……



地址:鹤壁市山城区红旗街中段联华地王广场一楼金鑫珠宝专柜