

跑步求健康 时间要适合

早晨和炎热的中午都不是跑步的适宜时间,要尽量避开这两个时间段。因为我们运动时要吸收大量的氧气,而植物经过一夜的新陈代谢,呼出大量的二氧化碳,所以早晨树林里的二氧化碳的浓度相对高一些。另外,清晨人体基础代谢较低,血糖水平不高,而人的血压在早上比较高,这些都提示我们清晨不宜做大运动量运动。在8:30~9:00这段时间也应避免运动,在早晨进行锻炼的运动员更容易感染疾病,因为免疫系统在这个时间的功能最弱。在晚上,因空气中漂浮的灰尘较多,对健康不利。所以,选择跑步健身的朋友,要根据自己的体质、习惯,来安排自己的跑步健身时间。

一、跑步健身躲避早晨的原因。

※容易突发心脑血管疾病

因为人经过一夜的睡眠,血流速度减缓,血液粘稠度很大,血管的压力增大,对患有心脑血管疾病的人来说,是最危险的时间。这段时间外出跑步健身,心脏负荷增大,肾

脏、肺等器官的负荷也随之增大,特别容易发生心梗、脑溢血和心脏早搏,危害身体健康。

※容易损伤骨骼和关节

早晨人体各关节比较僵直,润滑度不高,肌肉、筋、韧带还处于放松状态,急着外出跑步健身,容易造成损伤。所以早上9点前,最好不要进行跑步健身。

※能见度不好,容易发生意外

早晨有时有雾气,冬天天亮得也晚,如果一个人起得很早,到外面跑步健身,容易发生意外伤害,所以喜欢晨跑的人,一定要注意安全。

二、跑步健身躲避中午的原因。

夏天,中午的阳光很炽热,紫外线照射也很强,要预防中暑的发生。

人体正常温度是37摄氏度左右,在这个温度下,人体的热平衡系统正常运转。在夏天烈日炎炎的中午,如果长时间在外跑步,保护措施不利,体内水分消耗严重,热量增多,且又不易散发出来,就会把体内的热平衡系统破坏,从而导致头晕、

心跳加快、满脸通红、出汗少、小便少、食欲不振,严重时会出现抽筋、烦躁不安、昏迷,直至生命危险。

跑步健身的根本目的是增强体质,所以必须要根据人的生理结构,趋利避害,科学安排时间。

三、什么时间跑步减肥效果最好。

1.生活压力带来的静态疲劳,常常能够通过运动身体改善血液循环最后得到消除。在各种各样的运动减肥方法中,跑步这项有氧运动脱颖而出!跑步减肥法不仅能减肥还能改善身体疲劳,想要让跑步减肥发挥效果更为突出的就是要掌握跑步减肥的最佳时间。

2.适合自己的时间跑步最好。喜欢早晨跑步的人可以在去公司上班前,而偏爱夜晚跑步的人则可以在回家之后。

3.比选择什么时候跑步更重要的问题是:既不要在空腹时也不要不要在满腹(吃饱饭)的时候跑步。空腹的话会使不上力气,满腹则会由于



血液向消化道集中,剧烈运动会使健康不利。最佳时间是在饭后2到3小时。

4.在清晨等空腹状态跑步时,最好提前30分钟左右饮用一些帮助消化和补充体力的运动型饮料或者可以吃根香蕉。

5.把目标定得太高往往实施起来会比较困难。一般一周2~3次比较好。

6.“每天都想跑步”,最好也要

控制在每周5次以内,因为超过这个范围可能会不知不觉堆积骨头和关节的疲劳,还会蓄积心理上的压力,最后变成了疾病的成因。

7.根据自己的节奏来进行跑步减肥,其实就不会那么辛苦,即使对自己的体力没有信心,最初从散步开始也完全没有问题。尤其重要的是迈出第一步,只要从中体会到了一次这种快乐,就会给你以很大的动力。

康健

夏季谨防热伤风

热伤风,中医又称为暑湿感冒,特点就是夏季闷热,湿度比较大,“湿”产生的症状一个就是闷热的感觉,另外如果发烧伴有头疼,病人就会感觉昏昏沉沉,中医学称之为“头重如裹”,意思是感觉头很重,就像是裹着一个重物似的。患上热伤风多因为在这个时候大家都比较贪凉,比如吹空调、电扇等,感受了风寒之邪。热伤风的发热和秋冬季感冒是有区别的,主要症状是发热重、恶寒轻,一般病人没有寒冷的感觉,只是发热,出汗多但并不退热。因此,如果夏天的热伤风还像冬天感冒一样吃退烧药效果就会不好,而且还有一定副作用。

什么情况下容易感染热伤风呢?剧烈运动后暴食冷饮、洗冷水澡将会导致热伤风;空调温度开得太低,室内外温差过大,将会导致热伤风;晚上睡觉贪凉甚至露宿户外也将会导致热伤风。流行性

感冒具有传染性,而热伤风不是流行性感,没有传染性。但是热伤风可以诱发一些疾病的发作,比如慢性气管炎、哮喘等。

那么怎么预防热伤风呢?

1.避免受凉

夏季空调开得过猛,室内外温差过大,常会引发感冒,影响健康。建议减少在空调房间里的时间,一般空调温度与室外温度相差4℃最为适宜;“上班族”回到家里不要急着打开空调;即便开空调,室内也应适时保持通风。

2.合理安排饮食

不暴饮暴食,不食高脂饮食以及不洁食物,喝冷饮要适度;饮食上宜清淡、少油腻,忌辛辣燥热之物,要以温食为主;早晚喝粥,于养生大有裨益,既能生津止渴,清凉解暑,又能补养身体。

3.加强身体锻炼,增强全身体质

可根据不同的年龄和体质情况,进行各种体育活动,如广播操、太极拳、八段锦、跑步、游泳等,要养成经常性户外活动习惯。但要注意剧烈运动后不要吃过多的冷饮、不能洗冷水澡。

4.注意精神调养

伏天烈日当头,人体毛孔开泄,汗液外流,中医认为汗为心之液,正气最易耗伤,所以在炎热的夏季,尤其要重视精神调养,做到神清气和,心情舒畅,切忌发怒、烦躁。

5.注意补充营养

夏季出汗多、消耗大,要注意补充足够的营养以提高机体的抵抗力。补充蛋白质以鱼、肉、蛋、奶和豆类食品为好;新鲜蔬菜和水果,如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等,含有大量维生素C;谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中,含有大量的维生素B族,有利于提高机体的抵抗力;还应多吃些清热利湿的食物,如苦瓜、桃子、乌梅、草莓、黄瓜、绿豆等。



盛夏宝宝防中暑招数

三伏季节,骄阳似火。成年人尚且能耐高温,出现体温升高、头昏、眼花、心慌、恶心和呕吐等中暑症状,对免疫系统和身体功能尚未发育成熟的宝宝来说,预防中暑的发生更有必要。

中暑一般包括三种情况,一种是由环境闷热,汗液蒸发困难,使正常体温平衡受到破坏造成的,体温升高、头昏、眼花、心慌、恶心和呕吐;另一种是受烈日过长时间照射引起,患儿体温通常不高,有剧烈头痛、头昏、眼花、耳鸣,严重者有生命危险;还有一种是由大量出汗所致,体温不高,面色苍白,呼吸弱、脉搏快,严重时四肢痉挛,有抽筋样疼痛。出现以上几种情况后,要迅速离开高温烈日环境,到通风阴凉地方,平躺仰卧,解开衣服和裤带,为其扇风;快降温,使宝宝的体温降至38度以下。具体做法是:用凉的湿毛巾冷敷宝宝头部,或给宝宝洗温水浴;有高热者,应用冷水或冰袋冷敷额头、脖子、腋下、大腿根处,也可用酒精擦拭身体。等宝宝体温下降,意识恢复后,让其喝些淡盐开水或口服仁丹、十滴水等常用防暑药物;若恶心严重,喝不下水,甚至昏迷不醒,应立即送医院进行抢救。

年轻的父母们应该重视和预防夏季宝宝中暑的发生,一般可采取以下预防措施:

招数一:注意收听高温预报,合理安排宝宝的作息时间。如遇高温天气,尤其是每天的中午和午后(11~14点),尽量减少带宝宝外出,并适当安排宝宝午睡的时间,饮食宜清淡,多喝些淡盐开水、绿豆汤,每天勤洗澡、擦身;招数二:如遇带宝宝参加野外活动、外出旅游或观看露天体育比赛,一定要带上防暑工具,如遮阳伞、太阳镜等,不要让宝宝在太阳下长时间曝晒,并注意到阴凉下休息。

区疾控中心供稿



区疾病预防控制中心协办

北京大学首钢医院吴阶平泌尿外科医学中心 四篇文章被《中华医学杂志(英文版)》收录

近日,北京大学首钢医院吴阶平泌尿外科医学中心(以下简称中心)名誉主任那彦群教授、中心副主任张弋及中心内镜模拟培训团队发表的四篇系列科研文章被《中华医学杂志(英文版)》连续刊载,该杂志是我国惟一被SCI核心版收录、已具有百年以上历史的医学期刊。

这四篇文章从外科模拟培训

的现状和虚拟模拟器在泌尿外科的应用等方面系统介绍了虚拟模拟器在泌尿外科手术技能培训中的作用。《The status of surgical simulation》一文通过文献综述结合本单位模拟培训的经验,介绍了外科模拟培训的概念以及现代外科模拟培训发展的历程、现状和展望,预见性的指出外科模拟的未来还会包含

虚拟考核、术前计划和预演、术中导航和远程干预等内容。《Effectiveness of the UroMentor virtual reality simulator in the skill acquisition of flexible cystoscopy》一文通过18名泌尿外科医生参加虚拟软性膀胱镜培训,认为虚拟模拟器在软性膀胱镜培训中能够明显提高软性膀胱镜主观和客观的操作技能,可以作为一

种软性膀胱镜技能操作的有效培训工具。《Virtual reality simulator for training urologists on transurethral prostatectomy》一文通过对随机选取的38名参加经尿道前列腺切除术模拟培训的泌尿外科医师进行评估,结果提示在虚拟模拟器上进行的模拟TURP可以帮助提高模拟手术技能,尤其是手术安全性方面。

《Training for percutaneous renal access on a virtual reality simulator》则选取21名泌尿外科医师作为研究对象,认为通过PERC MentorTM的操作训练可使无经验的受试者能够独立完成X线定位经皮肾穿刺的模拟操作,模拟操作的表现与受试者经皮肾镜的临床经验存在相关性。

朱鹤