

运动篇

□ 记者 刘淑芬

运动健身 贵在坚持



如果提起运动对人体的好处，估计现在没有几个人不知道——适量运动不但有助于保持健康的体重，还能够降低患高血压、冠心病、糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性病的风险。适量运动还有助于调节心理平衡，消除压力，缓解抑郁和焦虑症状，改善睡眠。

那么，人们应该做些什么样的运动呢？什么样的运动对人体有利？人们在寻找各种行之有效的健身方式，选择适合自己、自己喜欢的运动。

健身可以随时随地

雪儿 公务员 38岁

雪儿早就意识到运动的重要性了，她每年会花上千元办张健身卡，一周上两三次健身房，练练瑜伽、跳跳舍宾。

当然，这样的运动必须是在她空闲的情况下进行。更多的时候，她会被琐碎的工作绊住。于是，她见缝插针，找到了最便利、最简单、最省钱的运动——洗衣服、拖地、擦窗户、做饭时，做一些适合的健身动作。比如拖地的间隙，她会扶着拖把做一些健身动作；炒菜时，洗、

切、炒的同时，活动一下手腕、手指，也带动了胳膊、腿；时不时再做几个深呼吸收腹，在劳动中就把身体锻炼了。

乘坐公交车的时候，她的锻炼也没有中断过，即使公交车上有座位，她也不坐下，拉着扶杆，伸伸胳膊、踮踮脚尖。

雪儿认为，在我们身边，健身的机会随处可见，比如散步，每个人都可以轻易做到；爬楼梯，老少皆宜，不受时间限制，不需要健身器材。只要我们有志，时时处处都可以健身。

健身贵在坚持

高隆凤 企业职工 48岁

她，坚持长跑运动达30年；她，多次前往全国各地参加长跑比赛，还取得了不错的成绩。可以说，高隆凤一直在长跑的路上前行并乐此不疲。

高隆凤从小就喜欢长跑，上中学时曾多次获得运动会中长跑冠军。毕业后，她正式开始了长跑生涯。不管刮风下雨，高隆凤每天5点出门，7点回家，每天平均跑13公里。退休后，她加入洛阳长跑俱乐部，还经常去外地参加一些长跑、爬山比赛，每次都能取得不俗的成绩。就拿今年来说吧，前三个月她就参加了5次活动，回回都获奖了。

在洛阳元旦长跑队伍中，年年都能见到她的身影，成绩总是前三名。

坚持运动，让高隆凤受益匪浅，多年来她一直没有患过大病。在她的心目中，长跑确实是一项很有益的运动，能促进人体的血液循环，增强体质。她希望更多的人加入长跑的行列。

她认为，许多人每天忙于繁杂事务，不愿意或者很难抽出时间锻炼身体，有些人虽然锻炼了，但是三天打鱼两天晒网，起不到锻炼的作用。运动不在多少，贵在经常；不在大小，贵在坚持；只要坚持，就有收获；只有坚持，才能成功。

健身勿入歧途

师利峰 教师 40岁

师利峰是个爱运动的人，一有空就往羽毛球馆跑，只要时间允许，他还步行上班，从南昌路走到纱厂南路，要走1小时左右。如果哪天他没有走路，到学校后就跑跑步，把锻炼补上。

在长期的健身中，师利峰悟出了一些道理，他认为，健身的目的是“强健身体”，切勿步入健身误区：

过去他会选择晨练，以为早上空气清新。后来他在报刊上看到，早上的空气污染严重，且早晨人的血液黏稠度高，容易形成血栓，他便改成傍晚锻炼，科学证实，黄昏时人的心跳、

血压平稳，适合健身。

师利峰还说，运动的量和度，有时候难以把握，这也是许多人容易犯错误的地方。超负荷运动会导致过度疲劳、浑身酸痛等不适，甚至引起肌腱、肌肉拉伤，正确的方法是循序渐进增加运动量。

师利峰还谈到，在快节奏的生活当中，不注意健身已经成了许多人的通病，尤其是年轻人，他们把时间花在各种应酬活动和网络游戏中，忽略了对健身运动的投入。有的人即使有健身项目，但缺乏相应的计划，想起来就练，想不起来就拉倒。许多人不生病时根本不知道锻炼，生病后才临时抱佛脚。这都是人们该摒弃的观念。

让健身融入生活

丽美 老板 59岁

丽美给人留下深刻印象的是精力充沛，一点儿不像近六旬之人，腰板挺直，看上去顶多50岁，这得益于她每天雷打不动的游泳。

丽美是从2005年开始坚持游泳的，几乎天天不辍。多年来，她将曾经困扰她的一些病

症，如高血压、颈肩痛等甩到了岁月背后。现在运动已成为她生活中的一部分，如果哪一天不去游泳，她就觉得难受。

不仅如此，她觉得自己从开始游泳健身后，人变平和了，整个人的精神面貌都不同了。她认为，健身应当成为一种意识、一种习惯，像吃饭、睡觉一样，成为我们生活中不可或缺的一部分。

基础医疗服务
助力“增1岁”

(上接1版)

孕产妇医疗保健服务

为孕妇建立档案和健康卡，每个孕妇可进行5次产前检查，含胎心音监测，不含化验和超声检查；为孕妇提供产科普通B超检查1次、血常规检查1次、ABO血型鉴定1次、肝功能化验+表抗1次、尿常规1次、心电图1次；孕妇产后还要进行家庭访视和产后42天检查1次。

65岁以上老年人保健

为65岁以上的老年人建立档案，实时对档案进行刷新。每年为65岁以上的老年人检测1次血脂、血糖、血流变，腹部普通B超1次，心电图1次，胸透1次。

对一些行动不便、生活不能自理的居民每月上门巡诊服务1次。了解服务对象的健康状况，指导疾病治疗、护理和康复，对他们进行健康咨询，并测量血压和进行心肺听诊。

慢性疾病管理服务

已经确诊的高血压和糖尿病等慢性病患者，每年4次随访。了解他们的健康状况，每年刷新1次健康档案，并根据每个居民的具体情况，给予指导和健康咨询。高血压患者每年测定1次空腹血糖。糖尿病患者除了随访时测定的空腹血糖，还要每年测定1次糖化血红蛋白。

健康是幸福的前提

“疾病威胁居民的健康，如何应对疾病对健康的挑战，要靠基础医疗保健服务去实现。”赵燕敏说，我市新实施的“服务包”在全面落实国家9大类基本公共卫生服务项目的同时，更加关注社区基础医疗保健服务。做好基本公共卫生服务，做好常见病、多发病的诊治，强化妇幼卫生，强化对一些慢性病的管理等。对居民进行健康管理和健康干预，让居民了解健康的重要性，提高他们的健康素养等。这些都是提高期望寿命的措施，也是居民健康的有力保障。

洛阳网
www.lyd.com.cn

买车看车，上洛阳网汽车频道，
信息真实，最具参考价值

