

# “五一”小长假 健康伴你行

□ 记者 崔宏远 通讯员 许文军 范海岚

“五一”小长假马上就要到了,无论你是准备出游,还是计划在家看电视、上网,你最想要的一定是“快乐”。河科大一附院急诊科主任张国秀、河科大二附院中医科主任赵东鹰、骨科主任孙帅提醒市民,健康是保证快乐的关键,欢度假期莫忽视自己的健康。

## 户外族:悠着点 当心意外伤害

你是不是已经等不及了要逃离城市,趁着假期回归自然,在户外好好放松心情、缓解压力。不管你是选择登山、骑行、徒步还是其他方式,先问问自己真的准备好了吗?

“现在很多户外爱好者都是一时心血来潮,缺乏基本的安全意识。户外运动的未知危险因素很多,一定要确保安全、健康出行。”我市已有7年户外运动经验的达人“焱焱”(网名)介绍,所谓户外运动,是指对自然界进行探险或体验的活动。户外运动是一种新鲜、刺激的生活方式,一定要根据自己的身体状况和年龄选择适宜的项目,并逐步积累实践经验,循序渐进,以避免意外伤害。

登山览胜是很多中青年的首选。“焱焱”特别提醒,首先要带足水。登山前喝500ml左右,登山中选择少量多次饮水,降低运动中身体的缺水程度。其次要悠着来,尤其是长时间不运动的人,千万别高估自己。可以根据自己的脉搏和心率来控制行进速度,一旦感觉自己的脉搏、心率过快要马上停下来,站立休息一会再接着爬。

登山虽好,却并非人人适宜。有关节炎、眩晕症、心脏病的患者就不适宜爬山,会加重病情,还会有生命危险。

现在越来越多的老年人爱上了骑行。孙帅建议,老年人进行户外运动安全是第一位的。除了保证水分摄入、带足备用药物外,一定要注意运动量的控制。如果出现抽筋现象一定要停止骑行,避免身体疲劳过度发生意外。患有关节炎的老年人骑自行车可能会加重膝关节负担,应根据个人情况量力而行。

另外,张国秀提醒,近日日照较强,选择户外运动要预防紫外线晒伤,还应备足衣物,注意防范因野外温差大造成的呼吸道疾病。去外地



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919

的市民要养成良好的卫生习惯,防止病从口入,感染当地的流行性传染病。出游时最好随身带一些简单实用的药物,如氟哌酸、感冒胶囊等以备不时之需。尤其心脏病和一些慢性病患者,要带足常用的药品并按时服用。

## 宅家族:警惕温柔的“陷阱”

“睡,狂睡,疯狂睡”这成为西工区卢先生近日的QQ签名。

“等小长假一过,单位肯定还会更忙,趁这几天一定要宅在家好好放松一下。”家住瀍河回族区五股路社区的周先生说,他已经准备好了十几部电影,一定要看到爽。

张国秀指出,小长假宅在家对健康损害很大,就如同一列急速运行的火车突然改变行进轨道,很可能会有脱轨的危险。睡眠紊乱、胃肠不适、眼干头晕、情绪抑郁等病症都

会找上门来。

宅在家一定要警惕温柔的“陷阱”,注意一些生活细节,去除宅在家带来的健康隐患。张国秀提醒,长时间持续使用电脑和看电视,容易造成眼睛干涩、酸痛、视觉模糊、头痛等症状,还会使颈肩腰疼麻木,连续操作电脑1小时,就要站起身运动一下或眺望远处10分钟。同时,在等待网页打开或视频缓冲的时候可以勤做颈部“米字操”。宅在家里,正好有时间多喝水。不管是看电影、看电视还是听音乐,要保证手边有杯水,同时规律饮食、规律睡眠,防止胃肠不适和机体抵抗力下降。另外,如果你觉得外出旅游过于麻烦,那就每天到离家较近的公园散步,活动一下筋骨吧。

## 恶补族:精神享受 身体受伤

“五一”小长假,你是准备恶补饮食?恶补

健身?还是恶补逛街购物?

采访中记者了解到,很多人都准备趁小长假将平时想做没时间做的“美事”恶补一下。而每逢长假,医院总会会出现许多消化系统疾病的患者。

张国秀提醒想恶补的人,切忌暴饮暴食,尤其是有胆囊炎、胆结石、肝病病史的患者更要戒酒、吃低脂食物、规律饮食。还有很多上班族因为平时工作忙没时间锻炼,也想利用假日集中进行锻炼。殊不知突击锻炼只能适得其反,容易造成骨折和肌肉拉伤。只有养成规律性的健身习惯,才能真正达到增强体质的目的。想趁小长假好好补补的人也要注意了,过度补觉会使自己的生物钟出现问题,更伤身体。小长假期间,只要保证每天8小时左右的充足睡眠即可。

另外,想逛街购物的女士注意了,疯狂逛街容易诱发疾病。长时间逛街、逛商场很容易使人疲劳,由于商场人多、空气不流通、噪声大,人体容易出现“商场综合征”,即感觉头昏脑胀、呼吸不畅、心慌气短等症状。尤其是爱美的女性最好不要穿高跟鞋长时间逛街,容易患上拇指外翻、脚底肌肉炎、腿痉挛等病症。

## 加班族:健康“伤不起”

本是长假时,无奈我加班。

河科大二附院中医科主任赵东鹰指出,长假加班的市民一方面要做的是自我减压。听舒缓的音乐、沐浴朝阳、自我心理暗示等方法都可以帮助人清除内心的压力。另一方面,如果不得不熬夜加班,那就做好准备和保护工作,将熬夜对身体的损害降到最低。如晚餐尽量吃得清淡些,多吃蔬菜和富含维生素B的食物,保证营养供给;在皮肤暴露部位使用具有保湿成分的晚霜或是乳液,避免皮肤干燥;多喝水,夜间饿了可以选择水果或是粥品充饥;尽量在23点至凌晨3点能睡会儿,早睡早起完成工作,熬夜后要在第二天马上补足睡眠。

# “健康增1岁”市民健身习惯调查

天天喝牛奶  
健康增一岁

巨尔乳业温馨提示

- 姓名: \_\_\_\_\_
- 性别: \_\_\_\_\_
- 年龄: \_\_\_\_\_
- 身高: \_\_\_\_\_
- 体重: \_\_\_\_\_
- 健康状况: 健康  亚健康  有一种慢性病  有两种及以上慢性病
- ◆ 主要工作性质是什么?  
办公室  打电脑  出外跑业务
- ◆ 您有运动健身的习惯吗?  
有  无
- ◆ 您健身的目的是什么?  
强身健体  健美体形   
消遣娱乐  防病治病
- ◆ 您对参加体育锻炼的看法?  
很有必要  有必要  无所谓  没必要
- ◆ 您重视自身健康状况吗?  
重视  一般  无所谓
- ◆ 您健身的强度?  
低  中  高
- ◆ 您一周参加锻炼的次数?  
每天  一周3至5次   
一周一两次  不锻炼
- ◆ 您每次运动持续的时间有多长?  
30分钟  1个小时  2个小时  更长
- ◆ 您在什么时间锻炼?  
早上  晚饭后   
周末  没事就锻炼
- ◆ 您的健身方式有哪些?

**编者按** 时下,人们越来越关注健康,健身已经成为我们健康的时尚品。你有什么样的健身习惯?那些习惯健康吗?今天,本刊与巨尔乳业集团联合开展市民健身习惯调查,你可以检测一下自己的健身习惯是否健康。此项调查同时在洛阳网开展,调查结果将请我市有关专家给予点评。欢迎广大读者和网友踊跃参与,前100名寄来答案的读者和前100名回帖答题的网友,可获得巨尔乳业集团提供的礼品奶4盒。读者信寄《洛阳晚报·生命周刊》,网友请登录洛阳网“洛阳社区”。领取礼品的具体日期另行通知。

- 散步或快步走
- 参加集体活动(跳舞、跳操等)
- 健身器材锻炼
- 体育活动(打篮球、打排球、踢足球、滑冰旱冰等)
- ◆ 您经常如何去锻炼身体?  
单独一人去   
与亲人或朋友、邻居一起去   
其他
- ◆ 运动前,您会补充什么食物?  
饮料  白开水  面包、麦片、豆奶粉等高糖类食物  水果  不补充
- ◆ 运动后,您会补充什么食物?  
饮料  白开水  面包、麦片、豆奶粉等高糖类食物  水果  不补充
- ◆ 您补充食物离您运动的时间有多长?  
2个小时左右  运动前片刻
- 运动后片刻  运动中
- ◆ 影响您健身最大的因素是什么?  
没有时间  不能持之以恒   
没有适合自己的设施   
没有人指导  没有人陪伴
- ◆ 您运动健身的效果如何?  
非常好  一般  没有效果
- ◆ 您每年投入健身的费用是多少?  
不花钱  500元  1000元  更多
- ◆ 您感觉有充足的时间锻炼吗?  
时间很充足  有点紧张   
有时候挤不出时间   
一直没有时间
- ◆ 您是否制订健身计划,并按计划实施健身锻炼?  
不制订  制订
- ◆ 您觉得自己的体能如何?

- 很好  一般  较差  不清楚
- ◆ 锻炼的地点您会选择哪里?  
公园  广场  健身房  其他
- ◆ 您最希望能在什么地方进行健身锻炼?  
小区内及周边  公园绿地   
周边道路旁  体育场馆  其他
- ◆ 您认为您周边的公共体育设施能满足您健身需求吗?  
能满足  基本能满足   
不能满足
- ◆ 您知道全民健身日是哪一天?  
知道  不知道
- ◆ 您认为您周围锻炼的人多吗?  
比较多  较多   
一般  很少
- ◆ 您知道国务院颁布过《全民健身计划纲要》吗?  
知道  不知道
- ◆ 您对我市体育锻炼设施感觉如何?  
较差,有些设施不够用   
一般   
很好,很齐全
- ◆ 您觉得政府在哪儿方面给予市民帮助,有助于促进全民健身意识深入人心?  
健身费用补贴  健身方式指导   
健身馆建设  健身活动繁荣
- ◆ 您觉得学校的操场等公共资源是否应该在节假日对公众开放?  
应该  不应该