



# 冬季健身

## 给春天一个希望

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊

王女士今年31岁,冬天一到,经常跟朋友一起吃火锅,不知不觉成了“小腹婆”。这样下去可不得了,到了春天,漂亮的衣服都穿不上了。王女士为了去掉小肚腩,从上个月开始,每天早上顶着寒风坚持在早餐前绕小区跑十几圈,每天跑出一身汗。谁知晨练一个月下来,小肚腩丝毫没有减小,反而添了时常头晕的毛病。她很疑惑,不运动不行,运动了为什么身体反而变差了呢?

河科大一附院康复科主任辛玉甫、河科大二附院康复科主任茹群均提醒:冬季是“养藏”的季节,运动健身应循序渐进,运动量不宜过大,锻炼前要了解自己的体能状况,选择适合自己的运动方式,尤其是老年人和体质较弱的人,更应该选择轻缓的有氧运动,避免发生运动损伤。

### 晨练不宜空腹

“王女士运动后感到头晕、乏力,其实是空腹锻炼惹的祸。”辛玉

甫介绍,人在前一天进食的晚餐经过一夜已经代谢得差不多了,如果这时进行空腹锻炼,容易出现低血糖,对身体不利。

辛玉甫建议,要晨练的话,可以在起床后适当喝点儿糖水或是吃点儿东西,给身体补充一些能量,高血压患者可以先喝杯白开水。锻炼后,不要马上吃饭,休息15分钟左右,等消化系统恢复正常的功能后再进食。

如果时间允许的话,最好选择在下午4时~6时进行锻炼,此时人的肌肉神经最兴奋,关节最灵活,锻炼效果要比早晨好。心脑血管患者如果要进行晨练,一定等太阳出来以后进行锻炼,以避免气温骤降诱发心肌梗死和中风,危及生命。

### 针对体质制订计划

每个人的体质不同,锻炼也要因人而异,切忌只凭个人兴趣盲目锻炼。辛玉甫提醒,锻炼前一定要对自己的身体状况有所了解,选择适合自己的锻炼方式。

跑步可以加强心肺功能,但患有严重的心绞痛、风湿性心脏病等疾病的人群就不适宜跑步,一些年纪较大、患有膝关节炎的人也不能进行此项锻炼。

读者最好先到医院进行体能测试,根据个人身体柔韧度、耐力和心肺功能等情况选择锻炼项目,尤其是有慢性病史或是年纪在50岁以上的人群,要针对自身特点,有选择性地锻炼,增强体质。

### 锻炼必须循序渐进

茹群指出,冬季运动量不宜过大,出汗过多容易造成阳气耗损,像王女士那样每次运动都要跑一身汗才罢休,对身体反而不好。此外,气温降低,人体的关节和肌肉活动能力下降,运动量突然增加容易造成肌肉拉伤和关节损伤。

运动应遵循循序渐进的原则,逐渐增大运动强度。在每次锻炼前,还要做好热身运动。冬季锻炼,如果准备不充分,极易引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等,影响日常的工作生活。如果怀疑自己肌肉拉伤,可以先用弹力绷带固定患处,然后再用冰块冷敷,症状无法得到缓解的,一定要及时到医院就诊。

另外,冬季晨练时还要选择空气较好的环境,尽量不要在马路边锻炼。在利用器械做运动之前,要注意检查器械是否有损坏或松动的地方,避免发生意外事故。

## 心肌梗死、脑中风都是血栓惹的祸

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

冬季是心脑血管病的高发季。近日,伴随着雨雪造成的温度骤降,我市各大医院心脑血管疾病患者猛增。河科大二附院心内科副主任医师周元峰表示,冠心病、心肌梗死、脑中风其实都属于同一种疾病——血栓性疾病,搞清楚血栓的来龙去脉,预防血栓,便能有效预防心脑血管疾病。

### 血栓是罪魁祸首

“血栓性疾病其实是血管内出现了‘交通堵塞’,血栓是罪魁祸首。”周元峰说,人体血管内发生损伤后,血小板得到“指令”迅速在受伤的部位进行凝血,形成血栓以修复伤口,只不过这些血栓在执行修复任务的同时把血管堵塞了,心、脑相应的区域发生急性缺血,时间一长,在得不到营养和氧气的情况下便会发生缺血性坏死,也就是我们常说的梗死,如心肌梗死、脑梗死等。

血栓性疾病按血管性质可分为动脉血栓栓塞性疾病、静脉血栓栓塞性疾病和微血管血栓栓塞性疾病,其中动脉血栓栓塞性疾病是目前最常见的一类疾病。动脉血管血栓形成的基础病变主要是动脉粥样硬化,和高血脂、高血糖有密切关系,一旦发病后果比较严重,如心肌梗死、缺血性脑卒中,严重者可危及生命。静脉血栓是由多种因素造成的,最重要的是不良的生活方式,如久坐不动、缺乏锻炼等,中老年女性补充雌激素也容易诱发静脉血栓。微血管血栓多是由一些疾病造成的,如脑膜炎等。

### 养成良好的生活习惯

周元峰表示,血栓的形成除了有遗传、性别和年龄等不可控因素外,原发病和生活方式是可控的。要防治心脑血管疾病,治疗原发病和改变不健康的生活方式至关重要。平时要养成良好的生活习惯,劳逸结合,有规律地进行体育锻炼,健康饮食,坚持吃低脂肪食品,如瘦肉和低脂乳制品等,学会控制情绪,对于疾病,要早发现、早治疗,以降低高血压等原发病的发病率。

另外,虽然心脑血管疾病的发生很突然,但是绝大多数是有征兆的,如出现突然发作的头晕目眩,感觉到身体某部位麻木,无原因晕倒,血压有波动,突然视物不清等症状时,一定要及时到医院检查就诊。

## 备考季

## 喝咖啡不如补营养

□ 记者 杨寒冰

### 【新闻背景】

南京有一名高三的女生,毕业后想出国深造,为了有足够的精力应对复习,参加托福考试,她每天要喝五六杯咖啡提神。最后,托福考试过了,但这名女生出国前进行体检时被检查出严重贫血。正常人的血色素为110克,该女生的血色素只有5克。医生分析,她的贫血与长期过量饮用咖啡有关。

### 【现实状况】

据了解,饮用咖啡提神以备考试的人不在少数。当前,2012年研究生考试临近,学期期末考试将至,不少高三学生也在为明年的高考冲刺……在备考大军中,不少人饮用大量咖啡提神。

### 【营养师说】

市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞说,咖啡并非不能喝,但是不要过量喝,每天一两杯即可。

王朝霞分析,咖啡中含有的多酚类会影响铁的吸收,铁是造血的原料之一,如果长期缺铁,就会造成缺铁性贫血。尤其是年轻女孩,正值青春期,每月都要来月经,血量流失比常人要多,如果再大量饮用咖啡,就更容易造成贫血。

备战考试是一件费脑子的事,营养消耗量大,容易造成铁、蛋白质、叶酸、B<sub>12</sub>等造血原料以及钙、锌等营养物质的缺乏。正确的做法是及时补充营养,而不是多饮咖啡,营养跟上了,精力自然充沛。

王朝霞说,备战考试,要注意营养均衡,保持饮食多样化,使营养素充足。平时应少喝咖啡、浓茶

等,以减少铁的流失。要多吃瘦肉、大枣、木耳、动物血和肝脏等含铁量丰富的食物。要多吃富含维生素C的新鲜蔬菜、水果等,如猕猴桃、菜花、柿子椒等都是不错的选择。

瘦肉、蛋类、鱼类等含优质蛋白丰富的食物每日也应摄入。必要时,可在营养师指导下使用营养补充剂。

### 【适时喝咖啡】

喝咖啡也应选对时间。喝咖啡的时间,最好选在早餐或午餐后,这样可以促进肠胃的蠕动,帮助消化,可以分解吃下去的高热量、高脂食物。

不要空腹喝咖啡,以免对肠胃造成刺激。也不要到晚餐后喝咖啡,咖啡会让人兴奋,影响睡眠。如果想靠喝咖啡熬通宵,可能会在不知不觉中喝过量,损害健康。



**健康视点**  
**534 医院**  
**耳鼻喉中心**  
电话:65180599  
QQ:1425530050  
网址:534ebh.com