

春天万物复苏

运动唤醒身体 休眠期

□雷妍

“春生，夏长，秋收，冬藏”是自然界运化的规律，春天万物复苏，人体养生也要效仿、顺应自然规律。经过漫长冬季的“休眠期”，人体各器官的功能都处在较低水平。春回大地，不冷不热，花红草绿，是适宜踏青的好时节，此时多参加户外运动，能很好地帮助人们增加肺活量，提升人体肌肉耐力和心肺耐力，增强人的体质，促进健康。

登山呼吸负氧离子

登山是一种极佳的有氧运动，山中植被丰富，空气新鲜，负氧离子充分，在锻炼身体的同时，还能帮助人缓解压力。有研究数据显示，一般城市家庭居室内每立方厘米空气中只有40~50个负氧离子，城市的户外空气也只有100~200个，而森林和海滨的空气中可高达2万个以上。空气中的负氧离子不仅能增强大脑皮质功能，而且能增强心肺功能，促进血液循环，刺激人体造血功能。

另外，山间道路崎岖不平，有益于改善人体的平衡功能，增

强四肢协调能力，增强肢体灵活性。在青山绿水中放眼远眺，可缓解眼部肌肉疲劳，预防近视，还可使紧张的大脑得到放松和休息。

但需注意，下山时膝关节承受的冲击力更大，所以要慢。体重过大、膝关节不好的人应减少登山次数和时长，并在登山时使用登山杖，帮助分担体重，以减轻膝关节负担。

骑行增强心肺功能

骑自行车也是典型的有氧运动，可以增强心肺功能。在骑行过程中，人体主要的大肌肉群都会参与工作，不但可以减肥，而且还可使身材匀称。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病发生有明显作用。此外，骑自行车也可以帮助户外运动者释放心理压力。以日常健身为目的的骑自行车运动，心率控制在无氧阈心率水平以下，可以用170-年龄来控制运动强度，每次运动时间为20~40分钟左右，如果运动强度低，可以适当延长，但不推荐运动时间过长，防止引起疲劳性



损伤。参加户外骑行活动有一定危险性，一定要配备齐全的保护装备，包括骑行头盔、骑行手套、魔术头巾、保温水壶等。同时，户外骑行最好结伴而行，相互照顾。骑行过程中要遵守交通规则，不可争强好胜，注意安全和路况，特别是长距离下坡应该让速度慢下来。

快走老少皆宜

走步是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。体质较好的中老年人和年轻人适合快步走，时速在5~6公里，每分钟约行走120步左右，坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能，降低体脂率，减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率；体质较弱的老年人宜选择缓步散步，每分钟约80步、时速2~3公里，可帮助稳定情绪，消除疲劳，亦有健胃助消化的作用。

走步不拘形式，应根据个人体力决定速度快慢和时间长短，

运动负荷大小要顺其自然，应以劳而不倦、见微汗为度。

放风筝锻炼全身

放风筝时，人不停地跑动、牵线、控制，通过手、眼的配合和四肢的活动，可达到疏通经络、调气和血、强身健体的目的。眼睛一直盯着风筝远眺，能帮助调节眼部肌肉，消除疲劳。颈部后仰，能帮助保持颈椎、脊柱的肌张力，可使颈部肌肉得到放松，有利于保持颈椎的生理弧度，改善局部血液循环。

放风筝时，中老年人及有颈椎病的人要注意不要后仰太长时间。可仰视和平视交替。最好选择平坦、空旷的场地，不要选择湖泊、河边及有高压电线的地方，以免发生意外。



此外，春天风多、风大，户外运动时一定要注意保暖，根据温度变化及时加减衣服，还要注意自身安全，运动前一定要做好充分准备。老人和小孩最好在成人的陪同下进行运动。同时，应选择适合自己的运动方式，循序渐进增加运动量。运动时要注意补充水分，以尽快减轻疲劳感，恢复体力。

【健康红绿灯】

绿灯

南瓜玉米缓解视力衰退



补充玉米黄素和叶黄素可以减缓视力衰退，叶黄素含量多的食物是橘黄色蔬果，如南瓜、玉米（也含玉米黄素）、甜椒等。中医认为，“肝开窍于目”，肝血不足，不能濡养两目，就容易出现视力衰退。此外，还可用枸杞、菊花各10克代茶饮。

洋葱预防关节疼痛



现代人应酬多、外食多，很容易大鱼大肉、油炸食品摄入量，不但耗损体内的抗氧化物，也可能加重原有的关节炎症反应。洋葱、大蒜、韭菜等含二烯丙基二硫化物，新鲜蔬果中含丰富的维生素C和矿物质，可对抗伤害软骨组织的自由基产生，预防或缓解关节疼痛。

红灯

多吃腌菜或致肝癌



酸菜、咸菜、咸鱼等腌菜爽口开胃。天气渐渐热了，食欲不好时许多人更喜欢以腌菜下饭。但腌菜中含有较多量的亚硝胺，实验证明与肝癌的发生有关，最好不吃或少吃。而且切记，一定要腌透之后才能吃。

变质油不宜再食用



陈腐油类中均含有丙二醛这种化学成分，它能生成聚合物并与体内的蛋白质和脱氧核糖核酸发生反应，使蛋白质的结构变异，导致变异蛋白质的细胞失去正常功能并向初期癌细胞转化。所以，家里的油变质后请勿再食用。

身体好不好 一看嘴唇就知道

□周铭

嘴唇也会反映一个人的整体健康状况，《预防》杂志近日邀请皮肤病学会专家，总结了从嘴唇看出来的健康信息。

1.嘴唇肿胀。它是过敏反应的一个迹象，同时伴随出现流眼泪、皮肤瘙痒和荨麻疹等其他症状，可能因为食物过敏引起。如果肿痛厉害，就需要去看急诊了。

2.缺乏某些营养成分。如果嘴唇突然变干，或是嘴角开裂疼痛，你可能是缺乏铁、锌、维生素B₃或B₆。红肉、鲑鱼、鸡蛋和绿叶蔬菜等是铁和锌的丰富来源，可以多吃点。在某些情况



下，你可能还需要在医生的指导下服用营养补充品。

3.口角炎。嘴角裂缝处疼痛的另一个可能原因就是流口水所引起，它的学名是口角炎。睡觉时唾液聚集在嘴角处，可能引起酵母菌感染，让嘴唇娇嫩处的皮肤开裂。

北京老人镶牙偏爱附着体 重留轻拔成“定心丸”

“松动牙不用拔，用附着体就能固定！痛苦少，适合中老年人！”

“我去过很多地方，附着体只有中老年口腔专科做得最多，在这儿镶牙最放心！”

据刘主任透露，进入3月份后，中老年口腔专科医院的镶牙患者多了起来，门诊量再创新高。“现在有越来越多的中老年人，到门诊指名要用附着体镶牙。这表明，它明显的优势已受到广大中老年认可，已成为中老年口腔修复的优选技术！”

少拔牙少痛苦

朝阳区的韩女士，今年65岁，牙齿松动已经3年多了，无法正常吃饭，痛不欲生。“一去医院就说拔牙，又得打针又得上老虎钳，我都这么大岁数了，真受不住这么折腾，想想我就肝儿颤！”在朋友的推荐下，她来到中老年口腔专科医院。刘主任用套筒冠式附着体义齿，为她既保留了松牙，又恢复了咀嚼力，现在用了两年多了，老人赞不绝口。

刘主任指出，传统的镶牙方法对基牙条件要求苛刻，松牙必须得拔，许多老人无法承受。而套筒冠式附着体，能根据患者牙槽骨的吸收度及牙根的健康情况，决定是否拔牙，做到能不拔牙就不拔牙，减轻患者痛苦。

直接固定更高效

“我以前镶挂钩假牙，拔了4颗牙，前前后后用了1年半的时间。在中老年口腔专科医院镶附

着体义齿，只来了4次，就戴牙了，当天晚上我就吃上了酱牛肉！这效率，没得比！”一位退休财务主任谈起镶附着体的效率，啧啧称奇。

“我也是第一次镶附着体，假牙直接镶在松牙上，不用拔牙，省事多了！最关键戴上假牙后，花生豆能轻松嚼，这感觉倍儿棒！”另一位老人兴奋地附和道。

刘主任称：“老年人口腔情况复杂多变，多等一日，则难度翻倍。附着体能做到最大限度不拔牙，将假牙直接镶在松动牙上，迅速恢复有力咀嚼，这无疑成了最高效的一种镶复方法。”

附着体被老人认可

“我们中老年口腔专科医院成立十余年来，一直以‘最大限度保留自然牙’为镶复宗旨，只要牙根没有被吸收，牙齿还具有咀嚼功能，就应该将它留住。这点与中老年人的镶复诉求一致，也正是因此，广大中老年患者对附着体义齿十分认可。”

刘主任透露，现阶段，应用到临床上的附着体技术已经有十余种，能满足中老年各种不同的口腔状况，有固定松牙的套筒冠式、保留残根的磁附体式、还有超级省钱的种植式附着体等等。由于附着体种类较多，她建议广大中老年朋友，需提前拨打64320880电话预约，只有先通过详细的检查诊断后，才能设计出最适合的解决方案。

话语首饰加工

又到春暖花开时节，喜欢追逐潮流的朋友都想拥有一件个性化的珠宝首饰装扮自己，有人喜欢毛衣链、佛珠串，有人偏爱个性十足的私人订制首饰，特别是年轻人，亲自动手参与设计让首饰成为承载个人情感的一个载体，也是满足他们精神需求的一种方式。

现在首饰私人订制的地方很多，但选择性更强的还是位于繁华商业街的西四恩得珠宝城。在商城三楼，看到这里有20余家首饰订制工坊。整排先进的设备，

琳琅满目的柜台展品，都一一彰显着这里的专业性。

商城的刘经理说：“在商城购物，让顾客放心购物没有后顾之忧是我们的首要目标；商城内所售出的黄金、铂金、K金饰品全部经过国家首饰检测中心的检测后才能销售，无论顾客买什么，在这里都能复检，商城内有包括国家首饰监督检验中心在内的三家权威检测机构入驻，为消费者购物提供保障，解决心里的后顾之忧。”

(王海伟)