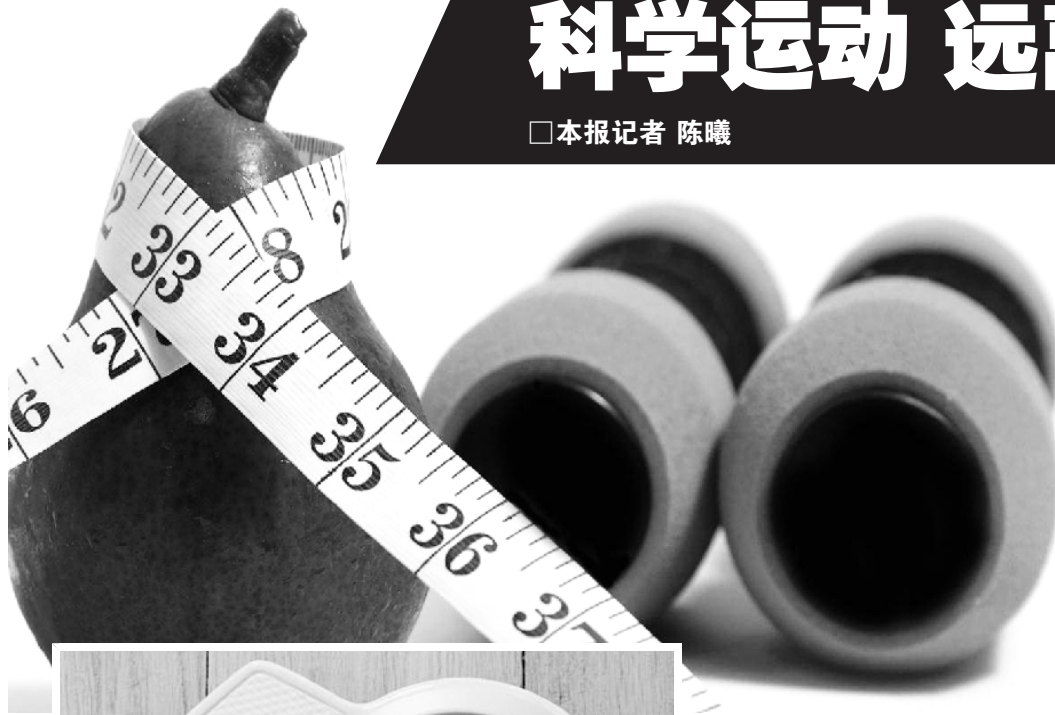
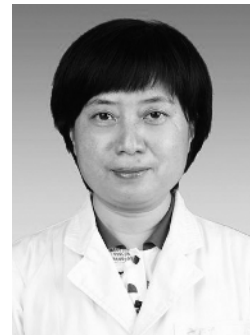


# 科学运动 远离“节后综合征”

□本报记者 陈曦



告别了欢乐祥和的春节长假，你是否感叹假期走了，肥肉却留下了一堆？春节期间，大家平时的生活和工作节奏都被打乱了，很多人都是晚睡晚起、胡吃海喝，餐桌上还烟酒不离手。回到工作岗位，不仅要再次绷紧已经轻松很久的神经，而且还面临人体生物钟的再次调整。你是不是也感觉一进办公室就浑身不适、四肢发软、无精打采、精神无法集中？如果你也被这样的“节后综合征”击中，别担心，科学运动能够尽快让你从春节长假结束后的疲乏中恢复过来。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
劳模健康管理中心  
吕卫华

板支撑、腹桥支撑、扎马步、靠墙半蹲等动作都能让身体找到感觉。训练量和强度大约为平时的80%。

春节期间大吃大喝不运动，很容易出现肌肉松弛，关节僵硬，核心力量下降等问题，而核心力量尤其是腹部力量对跑者来说尤为重要。所以，在进行慢跑恢复期间，可以与核心力量训练交替进行，一方面提高身体机能，另一方面减少膝盖和足部的压力，避免受伤。

是跑步都需要循序渐进，让身体逐步找回运动的感觉。由于春节期间缺少运动，运动时更要注意补水，运动前后进行拉伸，避免疲劳和运动损伤。注意

保证睡眠，睡前3小时不宜运动，防止交感神经兴奋性过高而影响睡眠。初春时节气温仍较低，运动时应注意保暖，避免感冒以及诱发心血管疾病。

## 慢病患者运动小贴士



选择有减重目的及有效代谢血糖的有氧运动，运动强度当然不能太高，健走是最理想的运动，慢跑、自行车、体操、舞蹈、太极拳、太极拳，还有慢慢上下楼梯等较缓和的运动都合适，必须持之以恒。运动时间最好在饭后1-2小时，每次约30分钟到1小时，一周至少3次。

高血压患者的运动应以体力负担不大、动作简单易学、不过分低头弯腰、动作缓慢有节奏、竞争不激烈的项目为首选。运动时以有氧训练为主，这些运动包括散步、慢跑、骑自行车、游泳和体操等。如果选择散步，时间可选在温度适宜的下午、黄昏或临睡前进行，一般为15-50分钟，每天1-2次，速度可视身体状况而定。选择慢跑时最好先经过一个时期试行锻炼，以10-12分钟行走1公里的速度急行1-2公里，如无不适反应，再转入慢跑锻炼。练习太极拳每次运动时间以30分钟以上为宜，可以每天进行。

对于糖尿病患者来说，最好

对于心脏病患者，初期可以仅运动10-15分钟，随着心功能的恢复，可以坚持30分钟或更长时间，一般以20分钟到1小时为宜。每周保持3-5次，餐前、后2小时为宜。在运动过程中，应能确保正常的谈话，如谈话时感到气促，说明强度过大，应加以调整。选择自己喜欢的有氧运动，如散步、舞蹈、游泳或慢跑等，为保证安全，不妨让家人或朋友一起参加锻炼。对于低危病人，可以在院外进行运动锻炼，而中高危病人，则建议在有康复治疗中心的医院进行。运动应在医生指导下进行。有不明白的地方，及时和医生沟通。

## 腹式呼吸可以瘦小腹

如果时间有限，又不愿意懈怠下来，那么健步走也是一个好的选择。

腹部肥胖人群还可运用腹式呼吸做缩腹步行，要领是吸气时腹部充分膨胀，呼气时腹部则需要收缩，且尽可能地收紧。这样有助于刺激肠胃蠕动，促进体内废物排出，增加肺活量。进行缩腹步行时应该按照如下方法进行：在日常步行和站立时要用力收缩小腹并配合腹式呼吸，这样可以使小腹肌肉变得结实，很好地达到减肥目的。

## 节后锻炼注意补水与保暖

节后运动宜选择有氧运动，但无论是游泳、羽毛球等运动还



## 用慢跑唤醒身体

如果在春节期间您没能坚持运动，那么重新开始跑步前，最好先从慢跑开始。最初三天，跑步不宜超过40分钟，速度以呼吸顺畅为宜，如果常年坚持跑步可以降低配速30秒至60秒，最高强度为脉搏不超过160次/分钟。三天过后视身体状态恢复情况提高跑量和速度。

经常做拉伸和放松运动会让肌肉松弛并富有张力，而停歇一段时间后，肌肉的柔韧度和张力都会下降。为防止受伤，准备开跑之前一定不要忽略热身运动。可以尝试拉伸动作，或者以慢走-快走-慢跑的方法进行轻松的热身跑。这样能提升你的耐力，同时延长训练时间，身体也不会太累。

## 增加肌肉力量训练

由于肌肉存在“运动记忆”，因此在恢复身体既往的运动状态过程中，肌肉力量训练可以简单地增加肌肉耐力以及力量。通过一周到十天的时间恢复，能够让身体肌肉逐渐适应过往的运动量，迅速从疲劳中恢复。如平

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

# 丰台工商借助微信平台 开展“远离消费陷阱 科学理性购物”宣传活动

为进一步贯彻落实《中华人民共和国消费者权益保护法》，营造健康和谐的社区消费环境，切实维护辖区消费者的合法权益，树立大家理性消费观念，丰台工商分局云岗工商所积极拓展宣传渠道，借助云岗街道的“幸福云岗”微信平台开展“远离消费陷阱、科学理性购物”为主题的放心消费宣传活动。

此次活动的形式主要是通过“幸福云岗”微信平台发布消费

常识、消费陷阱、典型维权案例等内容，通过对辖区居民的节前消费教育及引导，减少春节期间消费纠纷事件的发生，营造辖区放心消费氛围，借助互联网的传播优势，扩大宣传的覆盖面。

宣传活动将持续发布安全消费提示，提倡科学、合理、健康、文明的消费方式，以提升社区居民的消费维权意识。

(管晓春)



丰台工商分局

# 剧烈胸痛切忌胡乱服药

□本报记者 唐诗

有这样一种说法“剧烈胸痛时，立刻口含十粒复方丹参滴丸，或者硝酸甘油2片，或者阿司匹林3片嚼服！”这样正确吗？

北京急救中心介绍，实际上，以上做法并不对。

复方丹参滴丸，目前把此类药物作为缓解心绞痛的药物，尚无任何可靠证据证实它可以用于急性心肌梗死的治疗。

硝酸甘油是改善心绞痛症状的常用药，但不能缓解所有缺血性胸痛，更不能延缓心梗发展过程。它的常规用法也是0.25-0.5mg舌下含

服，而非初始就服用2片。如有严重的心肌梗死或急性下壁心肌梗死，往往伴随严重的低血压状态，此时服用硝酸甘油会使血压更低而危及生命。

阿司匹林是常用的抗血小板聚集药物，本身应用在急性心肌梗死中没有错。但如果是主动脉夹层引起的胸痛，服用阿司匹林可能加重主动脉夹层破裂出血，或导致急诊手术中不能有效止血，引起不可挽回的后果。所以在没有明确胸痛病因时，切忌胡乱服药。

**公告**  
胡勇，男，身份证号110101197406124011，企业根据《劳动合同法》第三十九条第二款于2019年1月31日与你解除劳动关系，可你一直未来单位办理离职、提档手续，请于见报5日内到分公司办理解除、提档工作。如未来办理，企业将按照国家规定将档案转移到你户口所在街道。  
北京公交第一客运分公司2019年2月13日

**医疗期届满返岗通知书**  
余德先(身份证号:110105197909161214)，您于2005年6月7日入职，因患病于2018年2月7日开始休病假。根据法律规定，您可享受的医疗期为12个月，您的医疗期将于2019年2月14日届满。请您于2019年2月15日按时返岗上班。如需要继续休病假需履行相应请假手续。  
如您无法提供有效证明，也未按时返岗上班，按照我公司《央视国际网络有限公司考勤管理办法》的规定，将视为旷工，公司将按照公司规章制度进行处理。  
特此通知。  
央视国际网络有限公司  
2019年2月13日

**公告**  
张锋，男，身份证号：110105197906167515，你于2019年1月25日至至今未履行任何请假手续也未到岗上班，已经连续旷工3天。单位通过电话、家访、挂号信等方式均未联系到你本人。望你见报5日内到单位办理请假手续，如不来办理，企业将按照客一人发《劳动合同法》的相关规定的相关条款与你解除劳动关系。  
2019年2月13日