



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 社区康复中心 副主任医师 曹斌

运动有利于身心健康

现代生活中,由于电气化、机械化、自动化已进入了人们的工作环境和家庭,生活方式和工作方式的改变,使人们的健康受到很大威胁。与上几代人相比,我们大约可少消耗三分之一的体力,加之休闲时光和娱乐方式已经被电子游戏机、电脑、电视、VCD、网上生活所占据,人们就更缺乏应有的运动了。

而缺乏运动可使人体新陈代谢功能下降,此类人患肥胖症、糖尿病、高血压、心脏病的可能性要比坚持合理运动的人高出五至八倍;动脉硬化、肾病、胆结石、骨质疏松症、癌症、精神抑郁症的发病率也明显升高。我们可以先从生理、心理两方面来做个简单了解。

生理方面讲:运动能增强心肺功能,促进血液循环;增强抵抗力,预防和减少疾病;增加骨质密度,预防骨质疏松;增加筋骨灵活性,减少受伤的机会等,甚至研究发现心肺运动还有助增强长者的记忆力;预防受伤的可能性,如进行剧烈运动前先进行伸展运动,则可减低受伤的几率。

心理方面来说:运动可以舒展身心,有助安眠及消除工作和学习带来的压力;运动可以提供



大家是否注意到这样一个现象,在医院就诊时,不同的科室和医师书面或口头上都会有这样的医嘱:注意休息;适当加强身体运动。人在生病的情况下注意休息自不必说,那为什么都强调适当加强运动呢?今天我们请到首都医科大学附属北京康复医院社区康复中心副主任医师曹斌,来介绍一下如何通过运动来改善你我的健康与生活。

晨练效果好? 太早运动对身体无益

□本报记者 陈曦

性锻炼等等这些都是有碍健康的锻炼方法,应及时纠正和避免。

什么时候运动最科学?

太早运动对身体无益

人们习惯认为早晨是锻炼身体的大好时光。据现在的有关研究资料表明“早晨锻炼并非良辰”。首先,早晨的空气并不新鲜。一年中,绝大多数的早晨(特别是5-8点),陆地上空的逆低层大气,都会出现逆温层,其高度200-1000米不等,它像一个盖子一样,使城市中较多的烟尘和杂质聚集在其下面。加上早晨空气扰动小,致使烟尘杂质不易扩散到高空和周围去,造成近地面层空气污染加重。

其次,从生理学角度讲,专家们对人体生物钟运转的节律特征进行研究表明:早晨绝大多数人机体代谢、体力、动作的灵活性、协调性、准确性以及适应能力尚未处于最佳状态。若在这段时间进行较强烈的运动,容易发生心脑血管疾患,也容易造成碰、撞、扭伤等。

当然,并不是让大家放弃早上的锻炼时机。对大部分人来说,每天早晨起床后坚持10-15分钟的运动负荷比较小的运动,能够帮助消除一夜睡眠后人体组织的“淤滞”现象,使整个有机体承受能力得到增强,焕发一天工作学习的情绪,提高工作效率。

傍晚锻炼效果较好

根据人体生物钟节律,最佳时间是下午5点钟和接近黄昏的时间。此时,绝大多数人体力、动作的灵活性、协调性、准确性以及适应能力均处于最佳状态。而且,人体内的糖分也增至最高峰,进行各种健身运动时,不会产生能源代谢紊乱和器官机能运转超负荷的现象。

睡前锻炼收效甚佳

睡前锻炼也收效甚佳。这是因为,睡前身体活动的作用,能在睡眠全过程中得到维持,尤其是做一些加深呼吸的运动,如活动膈肌或扩胸运动。

这种运动能使人体整个系统充氧,处于较好充氧状态的人,不仅睡眠好,而且对解除白天疲劳的速度也会大大加快,使身体得以很好的恢复。特别是对失眠的人,睡前锻炼可治愈失眠症,很有必要。

睡前活动给身体带来的热量排放不仅能调节全身的代谢,而且运动后的良性疲劳会通过一夜的睡眠得到恢复。特别是睡前锻炼后洗个淋浴,将使你非常舒服地进入梦乡,这对有神经衰弱的患者无疑是最好的入睡良方。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

与家人或朋友一起分享乐趣的机会等;运动能改变个人的形象,提升个人自信心;甚至可以帮助建立人际关系,进行不同活动,接触不同的人,这也是一种建立人际关系的途径。

运动注意“合适”和“恰当”

针对每个人不同的身体状况以及兴趣爱好,强调身体运动的“适当”,也就是“合适”和“恰当”。

任何一种活动,如果活动量够,徒步、游泳、打太极拳,同打球或骑自行车甚至是整理花园或散步都是一样的,都可以达到同样的运动效果。但是每个人自我身体锻炼的目的和需要是复杂多样的,有时是为了提高大

脑的工作效率,有时是为了健身,因此进行运动锻炼时,要因人、因时、因地,根据自己的年龄、性别、工作与学习特点、自身的健康状况安排运动锻炼的时间和进度,充分考虑到季节、地区、自然环境等因素对锻炼效果的影响,运动量、运动强度也要由小到大,并在锻炼过程中逐渐积累经验,掌握好适宜的运动量,以期达到自我身体锻炼的最佳效果。

不顾人体的生理特点,一味地追求大运动量,不按人体各器官不同的最佳发育期选择有针对性的运动项目进行锻炼;不注意全面发展的锻炼,扰乱体力和脑力劳动的生物规律,运动没有规律;不注意运动环境和运动卫生;心血来潮,不能善始善终的突

·广告·

丰台区市场监管局多措并举加强流感疫苗监管

为保障秋冬之交首都市民接种流感疫苗的质量安全,为市民提供一个安全放心的疫苗接种环境,丰台区市场监管局加强了对季节性流感疫苗接种点疫苗使用环节的监管。丰台区市场监管局药品监管科重点对辖区内各流感疫苗接种点进行检查,特别是接种人数较多的社区卫生服务站。

一是会同丰台区疾控中心,检查疫苗

委托储配企业。查疫苗的储存和运输管理是否符合相关规范,冷藏设施和冷藏条件是否达标,以及冷链运输的过程监控是否符合要求。

二是检查辖区接种点的疫苗购进运输是否合规,使用的冷藏设施和冷藏条件是否满足疫苗储存要求,是否满足存储量需要等情况。

三是检查药品追溯是否到位,疫苗能否做到可追踪、可溯源。结合“全国安全用药月”活动,实施《疫苗管理法》的普法宣贯工作。

丰台区市场监管局执法人员在监督检查中,排查了疫苗使用单位的安全隐患,对疫苗储运的风险做了提示,进一步规范了疫苗接种单位的工作流程。目前已检查流感疫苗预防接种单位8家,未发现违法违规行,该专项工作将持续进行至接种期结束。(郭婧)

本报广告热线: 13699137322. 包含多个注销公告和声明,涉及北京、上海、天津等地的企业和个人。

公告: 我公司北京精酿调味品有限公司工会IC卡不慎遗失,特此登报说明作废。 2019年11月22日

生活资讯

本周33种生活必需品价格走势

采集日期: 2019年11月20日

单位: 元/公斤

Table with 10 columns: 品名, 物美超市, 幸福超市, 永辉超市, 家乐福超市, 物美大卖场, 超市发超市, 京客隆超市, 永辉超市, 日均价, 周环比涨幅. Lists prices for various commodities like eggs, oil, and flour.

说明:表中各商品价格为该市场最低价,★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)