

雾霾天锻炼去室内游泳池

根据今年1月1日开始实行的我国《环境空气质量标准》,当遭遇重度污染天气时,心脏病和肺病患者的症状会明显加剧,运动的耐受力会降低,健康人群会普遍出现不适症状。儿童和老年人以及心脏病、肺病患者应该留在室内,停止户外运动,一般人群也应该减少户外运动。

最近一段时间上海连续遭遇雾霾天气,空气质量不容乐观,在这种情况下室内运动应该是体育锻炼的最好选择。

减少运动量

下午2时30分到6时是最佳锻炼时间。有些人习惯晨练和晚练,但不该效仿。一方面早晨人体机能还没有彻底唤醒,另一方面早晨和晚上的空气质量比较差。冬天参加运动,无论室内还是室外,时间不要太长,运动过度反而导致人体免疫力降低,更容易感冒患病。一旦身体出现不适症状,就一定要停下来休息,千万别勉强。

室内运动中,游泳是值得推荐的项目之一。

游泳都适宜

1. 无论男女老少,只要没有严重的心脏病,都可以进行游泳锻炼,并且得到健康的回馈。
2. 游泳很少造成运动伤害。相反一些运动损伤,常常通过游泳进行辅助治疗。



■ 游泳名将沈坚强在讲解

孙中钦 摄

人人可学会

1. 每个人其实都可以学会游泳。有些人可能学得快一些,几个星期,一个月就学会了。有些人掌握有用技巧的时间要长一些,两个月、三个月……但只要系统学习、坚持锻炼,都可以学会游泳这门技能。
2. 即便一开始没有掌握游泳技巧,但在水中走走跳跳,通过水的阻力,以及水对皮肤的作用等,也会起到非常好的锻炼效果。

游泳的益处

1. 能改善和提高心肺功能
游泳是周期性的运动项目,运动量较大,能消耗多、散热快,能够促使全身血液循环加速,从而提高心率,使其跳动加剧,收缩有力。经常游泳的人与一般人相比,肺活量大1000至4000毫升,

安静状态的呼吸频率要少7至8次/分钟。心肺功能的改善和提高,能够使人通过运动身体机能得到增强,休息更加彻底,有益健康长寿。

2. 能健美和矫正体型

游泳时,身体俯卧、仰卧或侧卧于水中,全身舒展而松弛,肢体有规律性运动极强,从而可以使身体得到全面、匀称、协调的发展,尤其是水对肌肤、汗腺、脂肪腺、分泌物的按摩冲洗,能使人皮肤光洁而红润,肌肉发达而有弹性。现代科学已证明,游泳是最佳的减肥方式之一。

3. 防病治病,益寿延年

游泳大多在25℃-36℃的冷水中进行,通过冷水浸泡,人体散热快,耗能多。为补充热量,游泳者的神经系统立即指挥人体加快和加强代谢过程,以改善和调节体温机能,从而提高人的适应能力,预防疾病发生。冬泳则水温更低,这对提高人体内分泌系统功能以及脑垂体、肾上腺的生理功能更加有效,从而可以增强人体对疾病的抵抗力和免疫力。事实证明,经常游泳对防治关节炎、哮喘、静脉曲张、失眠及神经衰弱等多种病症有很好的辅助治疗作用。

4. 改善肌肉系统的能力

游泳是一项全身参与的运动,游泳能够提高许多肌肉的力量和协调性,特别是躯干、肩膀和上肢的肌肉。游泳还有一个很大的好处,即柔韧性的改善。由于游泳时身体活动的范围较大,定期进行游泳活动的人都会变得更加灵活和柔软。而且,正确的游泳技术要求肌肉在收缩用力前先伸长,这种运动方式有利于不断提高柔韧性和力量。

5. 磨练意志,促进心理健康和智能发展

学习游泳需要克服一定的困难。例如,初学游泳的人一般会有怕水心理,对水环境的陌生感使他们心生恐惧。学习游泳的过程,就是克服恐惧,克服冷、累等困难的过程,对人的意

志品质是很好的锻炼。游泳对智能的发育也有好处。水的流动特性对游泳技术提出了许多特殊而微妙的要求。掌握游泳技术的过程就是神经系统和肌肉之间充分协调的过程,需要体会特殊的“水感”。这些对神经系统是良性的刺激,坚持游泳锻炼的人一定能从中得到益处。

增进亲情友情

一到暑期,儿童野泳身亡的悲剧时有发生,让人揪心。去年,新民晚报体育部与上海市体育局共同开展了“泳池里的欢乐”游泳公益活动,成效显著。“教会孩子游泳”等系列活动,每次都能吸引近百名孩子的好奇心参与。而之后的冬泳活动,则让游泳爱好者感受到了冬天游泳的特别趣味。“游泳,让健康常伴”这个主题,需要平台去推广。有组织的游泳活动,不仅在安全性上有保证,同时还有联络情感、增进亲情的效果。

锻炼时间设置

通常,建议锻炼者一周四练,每次不需要太长时间,20分钟即可。坚持一段时间,就会看到效果。当然,运动量应该因人而异。有些人每周练两次就能感到身体有了积极的变化,有些人则需要天天锻炼才能初见成效。所以听从身体的指示,调整运动强度是非常必要的。

(本文选自游泳王子沈坚强在2月26日举行的新民健康大讲堂演讲内容)

本报记者 华心怡 李京红 整理

沈坚强的锻炼经

每周两次网球,每次1个小时左右。
每周两次慢跑,每次20分钟。遇到天气不好的时候,就进入泳池游泳。

肥胖合并2型糖尿病:防治新概念

第二军医大学长海医院内分泌科 邹大进 教授

肥胖不光是外形形体美不美的问题,更有可能带来一系列健康问题。据统计,中国目前约有3亿人超重和肥胖,儿童超重和肥胖占17.5%,成人则达到32.5%。肥胖是发生2型糖尿病的主要诱因之一。

关于肥胖合并2型糖尿病,近年来学术界有了一些新的认识:

一、肥胖有良性和不良之分,对不良肥胖应积极干预

目前发现,大概有1/3的肥胖人血压、血糖、血脂等大多正常,没有代谢异常,称为良性肥胖。这些人除了体型不好看以外,只需要不让体重持续增加就可以了,应避免过度减肥。事实证明,健康长寿的人应该是“不胖不瘦”或稍胖一些。相反,对那些约占肥胖2/3的不良肥胖,需要积极地减肥。不良肥胖的人脂肪主要分布在腹部,同时伴有甘油三酯、血压、血糖升高,睡觉打呼噜(即呼吸暂停综合征)等。如果不减肥,高血压、糖尿病和血脂紊乱等病因则不能得到有效控制。

二、减肥,建议严格控制晚餐

现代人生活节奏比较快,一般人早餐、中餐吃得比较简单,到了晚上大量进食,而晚间人体代谢率只有清晨的一半,过剩的热量贮存在体内,天长日久造成脂肪堆积肥胖。夜晚胃肠道超负荷工作,一方面影响睡眠,久而久之还易罹患胰腺炎、血脂异常、血黏度增高,导致中风、心肌梗死等心脑血管疾病高发。

一日三餐如何吃才健康,正确的做法是:“早餐吃饱,中餐吃好,晚餐吃少”。提倡严格控制晚餐,对人的健康大有益处。如何控制晚餐?

■ **左手吃饭** 原来右手持筷吃饭的,尝试改用左手吃饭,吃饭的速度就会明显慢下来,相应的也会减少进食量。

■ **细嚼慢咽** 每一口饭菜多嚼几十下,这样既可以减慢进食速度,减少对胃肠道的刺激、减少消化液的分泌。

■ **替代用品** 雅培益力佳SR,含有缓释糊

精,增加饱感,又不影响血糖水平,是理想的替代晚餐主食的用品。在晚餐取消主食的情况下,晚上八九点,饥饿感明显,就冲三匙雅培益力佳SR,既可减轻体重又能控制血糖。

■ **避免熬夜** 熬夜也是导致肥胖的因素之一,现代人夜生活太丰富,折腾到深更半夜还不睡觉;晚上睡得晚,习惯吃夜宵,慢慢就会导致肥胖。

三、不同程度肥胖,采取不同的治疗措施

■ **轻度肥胖** 控制晚餐,配合雅培益力佳SR,晚餐后再坚持一个小时的运动,体重大多能得到控制。

■ **中度肥胖** 饮食控制加坚持运动,应用一些药物帮助减肥,控制体重,如二甲双胍,对肥胖型2型糖尿病有很好的治疗效果。

■ **重度肥胖** 严重肥胖伴糖尿病,可以选择外科手术治疗。

肥胖是发生糖尿病最危险的环境因素,80%以上的2型糖尿病与超重和肥胖相伴,尤其近年来青少年及儿童肥胖者发生2型糖尿病的比例明显增加,故糖尿病又被称为“肥胖病”。

很多糖尿病患者虽经治疗,但没有重视严格控制血糖及其他危险因素(如高血压、血脂紊乱、肥胖),这也是当前糖尿病并发症居高不下的主要原因。

世上没有特效减肥药。目前,国际上已经禁止任何减肥药上市。那些大肆吹嘘“一个月能减几公斤”的宣传,肯定是骗人的,需要大家警惕,很多号称能“减肥”的保健品,几乎都没有什么减肥作用。

雅培益力佳SR采用符合美国糖尿病学会(ADA)推荐的三大营养素的比例,并含有特殊的缓释成分,可以帮助糖尿病人平稳血糖,延缓并发症的发生。同时雅培益力佳SR含有全面均衡的各种微量营养素,能量不高,可以帮助肥胖合并糖尿病的病人进行科学减肥,同时降低患者血压和血脂。

春节刚过皮肤病频发应早治

春节长假,忙碌了一年的都市人群,按照传统的风俗,总会搞些美味的菜肴犒劳自己。招待亲戚朋友或走亲访友,上酒店馆子设宴欢聚,或纷纷抽出时间外出旅游。人们在大量饮酒、大吃海鲜、痛快游山玩水后,不少人发现身体不同部分出现各种症状,如红肿、红斑、丘疹、水疱、自感瘙痒剧烈或灼热、用手去抓,越抓越痒,难受。这时你应该感觉到已患了皮肤病。

而原有皮肤病患者,病情进一步加重,如青春“痘”(痤疮),脸上更惨不忍睹。据有关统计,节后皮肤科专科病人环比增长2成,而皮肤科专业医院病人均增加2成以上。医生告之:这都是由于不注意饮食卫生、过敏性体质的人容易诱发,加上旅途劳累、抵抗力下降所致。

俗话说:小洞不补,大洞吃苦。古人云:千里之堤,毁于蚁穴。得了皮肤病,不能等闲视之,而病情加重者,更不可认为:皮肤病,不会要命,而不积极就医。早治早好,春天是皮肤病的高发期,就误了病情,就难治了。现在治疗,亡羊补牢,未为晚矣。

患了皮肤病,应及时诊断、治疗

皮肤科资深人士认为:皮炎是皮肤病中最多发的一种,造成皮炎的原因比较复杂,皮炎的种类也比较多,如日光性皮炎、接触性皮炎、尿布皮炎、自身敏感性皮炎、传染性湿疹样皮炎、特应性皮炎、植物、化妆品不良反应、染发等都会患皮炎,而出现如红斑、丘疹、结节水疱、脱屑或苔藓样变,对某些患者而言可能以一种皮损为主,口感瘙痒剧烈或灼热。表现在脸上为发红、瘙痒、干燥、紧绷,非常难受。患了皮炎一定要请皮肤科医生就诊开方,以免自己选药导致出错,使治疗效果不佳反加重。

临床上凡具备红斑、丘疹、结节、水疱、糜烂、渗液、脱屑、肥厚、皲裂等点、瘙痒明显、病因不明者均先拟诊为湿

疹。一旦明确了病因,这一湿疹就应诊断为某某皮炎了。所以患了皮肤病,应及时去医院检查、诊断,才能对症下药。

瘙痒症多因素

是指仅有皮肤瘙痒,而无原发性皮损的皮肤病。多见于成人。瘙痒常自某部位开始,然后延及全身。瘙痒常为阵发性,尤以夜间为重。有肛门瘙痒、阴部瘙痒。

因剧烈搔抓可有抓痕及血痂,结节表面常有剥蚀,损害周围皮肤常有有色沉着发于四肢,以小腿伸侧为甚。

瘙痒是一组以风团样丘疹、小结节为基本损害,并伴瘙痒剧烈的皮肤病。有认为与变态反应有关。亦有认为与虫咬、病灶感染、胃肠道功能障碍、内分泌失调及神经精神因素有关。

六管齐下应对病情

不同的皮肤病,采用不同的应对方案。

- 一、中西医方案;
- 二、物理方案;
- 三、传统精华与现代高科技医学结合;
- 四、身体康复与心理医学结合;
- 五、标本结合方案;
- 六、短期效果与远期效果结合。

以上六组方案即可独立,又可组合实施。

皮炎、湿疹、瘙痒症各类繁多,有几百种,常见病也有30多种,说难治,也难治,但在专业皮肤科医生手下没有难治可言。世界上没有打不开的锁,只要钥匙对头,就能开锁。治皮炎、湿疹、瘙痒也一样,只要量身定治,完全可以治愈。除此,还有痤疮(青春痘)、皮肤白斑、皮肤顽癣、雀斑、脱发、扁平疣、寻常疣、跖疣、疤痕、顽癣等。根据病情具体对症治疗,以达到治愈的目的。

文/金铮

上海华肤医院 皮肤病专业

沪医广[2012]第04—28—084号 自2012年4月28日至2013年4月27日止

联系电话: **65922299** 地址: 虹口区广粤路95号