

预防肿瘤疾病要未雨绸缪——今天没空健身 明天可能看病

运动是块宝,健康少不了。

“体质是一个人身体的质量。但,大家往往只关心自己身体有没有生病,却极少有人关心自己的体质。”市体育局副局长李伟昕在4月26日举行的新民健康大讲堂上,着重提出了体质概念。“实际上,体质是一个亚健康程度的反映。一个人的体质提高,抵御疾病的能力才能增强,生病的机会自然少了。”

李伟昕引用一句俗语,引起了在场听众的共鸣。“你今天没有时间体育健身,明天就有可能抽时间去看毛病。”

科学运动四个要素

健康大讲堂刚开讲,主持人小宇请嘉宾用一句话总结如何预防肿瘤。李伟昕答得干脆,他用了三个关键词:“健身、健心、健康”。

其实,健身便是运动。不过如何运动,讲究门道。运动并非一时意气用事,不能一顿吃成胖子。掌握科学的运动方法,需要4要素:“因人而异、因地制宜、循序渐进、持之以恒。”

李伟昕一一给听众解读4个要素:

因人而异,指的是哪一项运动最适合我,因为每个人的身体基础不一样,运动的目的不同,所以选择的运动一定要适合自己。

因地制宜,讲的是根据工作和生活的周边环境条件,就近就便参加锻炼。

循序渐进,要求由低到高、由易到难,强度逐步提高,自然递进,千万不可蛮练。

持之以恒,运动和健身不能一蹴而就,它好比储蓄,时间越长回报越大,半途而废,前功尽弃。

有氧运动防治疾病

有氧运动可以提高心肺功能,改善代谢,提高机体免疫功能,燃脂减肥,预防和控制心



■ 现场跳绳表演

本报记者 陈梦泽 摄

血管疾病、糖尿病等,是增强体质,防治疾病最主要的一种健身运动方式。

李伟昕详细解释道,“有氧运动是相对于无氧运动来说的。有氧运动包括步行、慢跑、游泳、骑自行车、跳有氧操等等。一般运动员训练和比赛中会处于无氧运动的状态,但这不适合普通百姓,尤其不适合肿瘤患者。”

有氧运动是在正常呼吸状态下进行的运动,是一种有节奏运动。李伟昕具体介绍,“请大家记住一个公式:170-运动者年龄=运动最佳心跳。运动时处在最佳心跳对身体健康有益处。比如,您今年50岁,那么您运动时的最

佳心跳是120次/秒。”

世界卫生组织曾提出运动锻炼建议:18至64岁成年人每周至少参加150分钟中等强度的有氧身体活动,或每周至少75分钟高强度有氧身体活动,或中等和高强度两种活动相当量的组合。

健身就在你我身边

去年,上海市举办市民运动会,600余万人次参赛,成了全体上海市民的一次运动大联欢。其实,上海在开展全民健身运动中,始终倡导“体育生活化、生活体育化”的理念。

“把体育成为一种生活方式,要明白,运动是健身,活动也是健身。”李伟昕细心地向听众提到运动健身的具体建议,引得听众频频点头:

- 用你自己的方式活动。
- 选择一个你喜欢,并适合你的生活方式的活动。
- 找到最适合你的活动时间。
- 与朋友和家人一起活动。拥有一个支持关系网络,有助于你按照活动计划坚持进行。
- 有许多方式可以使适度的活动融入到你生活中,积少成多,聊胜于无。
- 从你能够胜任的活动开始,之后尝试各种方法来增加活动量。如果你有一段时间没有活动了,要慢慢开始,不能急于求成。几周或几个月后,你就可以建立起自己的活动方式,然后循序渐进,逐渐增加活动时间和活动频率。

■ 散步是增加你生活中身体活动的一种方式。在最初开始散步时,每天走10分钟,然后逐渐延长时间,增加一周内散步的天数。最理想的散步是,快走30分钟以上有效步伐,每天走,或者每周5次以上。要求每分钟走120步。

■ 速度加快。一旦变得轻而易举了,尝试走得更快些。坚持几个月快步走的方式。周末的时候你也想变换花样,如增加骑自行车活动。

随着现代科技的发展,人类完全攻克癌症的这一天恐怕不会太远。“癌症也被列入了慢性病的范畴。这说明癌症并不可怕,只要我们养成良好的生活方式,与运动相伴,与快乐相伴,癌症就奈何不了我们。”李伟昕最后用4句话与读者共勉:身要动、脑要用、腹要空、心要松。

本报记者 钟喆

“0元血糖仪”母亲节增发1000台

12日又迎来了一年一度的母亲节,在这样的日子里,身为儿女的我们是否怀着感恩的心,想为辛苦操劳的母亲做些什么?一件衣服、一束康乃馨、哪怕是一声“谢谢”都能让母亲感到欣慰。随着时代的发展“送礼送健康”的意识深入人心,再没有比父母的健康更能牵动儿女的心了。“0元血糖仪”活动值此佳节决定追加1000台作为爱心礼品派发给中城的糖尿病患者。

派发原则

为实现中国糖尿病患者每人一台血糖仪的目标,九安医疗特别推出将“血糖仪、采血笔、测试针头”这些自测血糖必需品,以申领的方式赠送给糖友们。可以在家随时观测血糖变化,调整生活方式为健康保驾护航,也从根本上减轻了糖尿病患者经济负担。

实施方式

“0元血糖仪”活动在本市拥有70个申领点,为了保证该福利能真正送到糖尿病患者手里,需要提前电话预约。所有打进热线的患者都要登记个人信息,活动采用先预约先领取的原则,数量有限,领完为止。申领热线:400-070-3336



入夏血糖需及时监测

入夏时节是糖尿病并发症的高发季节,因为体力消耗多诱发低血糖,又因偶尔的一次水果吃得多吃一些,引起高血糖。这期间可以说是血糖“过山车”中度过。对此,专家呼吁糖尿病患者加强监测血糖是关键。

现实:自测血糖成奢望

饮食疗法、运动疗法、药物治疗、血糖监测及糖尿病教育被称为糖尿病治疗的五驾马车,其中血糖监测的重要性不言而喻。然而“无机可测”成为中国糖尿病患者面临的尴尬,数据显示在中国9240万糖尿病患者中,拥有血糖仪的家庭可谓凤毛麟角。究其原因,主要有两点:1、高昂的价格,

让大多数中低收入者望而却步;2、担心买回家不会用,售后没有保障。

目标:人人拥有血糖仪

“0元血糖仪”活动能让糖友们一次性节省近四百元的费用,主办方还开通了服务热线,提供免费上门服务,随时对使用者进行跟踪指导,免去售后问题的后顾之忧。



CE0197 FDA 九安健康之家 andon 九安血糖测试仪

股票代码 002432

九安血糖仪 免费申领

打进电话的糖尿病患者可免费申领价值388元的九安血糖仪一台。数量有限,领完为止。每天限量200台。(申领条件:一次性订购1盒九安血糖试纸即可)

九安荣誉: ●美国FDA认证 ●欧盟CE认证 ●ISO9001认证 ●大型医疗机构使用产品

健康,多一份担心! 申领热线 400-070-3336

中美合资 天津九安医疗电子股份有限公司

申领点

周家嘴路店: 周家嘴路460号(通州路口) 勤礼路店: 勤礼路407号(志丹路口) 陆家浜路店: 陆家浜路915号(近大兴街) 浦东南路店: 长清路17号(近耀华路口) 浦东南路店: 浦东南路1630号(近浦电路)

专卖店

杨浦益丰大药房(松花江路287号) 七宝益丰大药房(新镇路104A号) 浦东开心人大药房(博兴路352号) 宝虹大药房(殷高西路510号) 宝虹大药房(宝川路50号) 宝虹大药房(上海路1071号近昌里路) 宝虹大药房(宝川路229号近三康路) 好拉大药房(万安路73号近连长路) 慈同德堂(南京路后3路九安专柜) 宝丰大药房(宝杨路826号近(枫桥路) 宝丰大药房(长清路800号近丹康路) 民心大药房(牡丹江路1188号近双城路)

市民大药房(邯郸路50号) 华勤大药房(宝山路(包头路785号) 民大药房(宝山路(平凉路1489号) 民大药房(七宝店(生宝一村 1-51号) 上虹大药房(连镇(华市路、颍川路)

东购连锁超市

莘庄店: 七莘路988号近颍川路 莘松店: 莘松路855号(近颍川路) 卢湾店: 肇嘉浜路128号卢湾体育馆内

欧尚连锁超市(家电部)

嘉定店: 铜川路99号(近颍川路口) 中原店: 中原路102号(近颍川路) 大田店: 长阳路1750号(近颍川路) 闵行店: 东川路2082号(近颍川路)

卜蜂莲花连锁超市(五金部)

杨高北店: 杨高北店 杨高南店 曹安店: 曹安店 曹安店 川沙店 新康店: 新康店 宝城店: 宝城店 宝城店 新康店: 新康店 吴中店: 吴中店 天山路: 周家嘴路店

活动地址

宝虹大药房(上海路1071号近昌里路) 宝虹大药房(宝川路229号近三康路) 好拉大药房(万安路73号近连长路) 慈同德堂(南京路后3路九安专柜) 宝丰大药房(宝杨路826号近(枫桥路) 宝丰大药房(长清路800号近丹康路) 民心大药房(牡丹江路1188号近双城路)