

■上接 B8 版

运动防病,健康带给你我他

关键词:呼吸系统病

老慢支运动提高生活质量

运动效果:呼吸科专家认为,对“老慢支”的治疗,除药物外,康复运动也相当重要。因为患者及早进行呼吸和运动训练后,可以减轻气短、气促症状,提高运动耐力和日常生活自理能力,减少用药量,改善精神状态,最终提高生活质量。

运动项目:许多老慢支患者通过适当的运动训练主要是有氧训练,可以增强体质、改善呼吸功能。譬如户外步行,通过逐步增加时间和距离,对几乎所有能走动的老慢支患者来说都是一种简单易行又有效的方法。其他锻炼方法还有游泳、踏车、上下楼梯、太极拳、气功等。在进行耐力训

练后,老慢支患者要加强上肢功能练习。如进行高过头的上肢划圈练习或手持重物(0.5 千克开始,以后渐增至 2~3 千克),做高于肩部的各个方向活动练习。每活动 1~2 分钟,休息 2~3 分钟,每天 2 次,每次练习以仅出现轻微的呼吸短促为度。此外,普通人坚持进行体育锻炼,如散步、跑步、爬山、打球、练拳等,可提高机体的御寒能力,防止感冒的发生。

注意要点:避免因剧烈运动而突然加重心肺负担。如果步行锻炼后没有胸闷、头昏等不适反应,还可逐渐增加锻炼时间或增加一定的坡度锻炼。

■小贴士

巧用维生素增强抵抗力

感冒了怎样服用感冒药?其实,是药三分毒,感冒的问题关键还在于预防。注意保暖、加强锻炼、日常多补充维生素等,都可以强化免疫防线。

据了解,维生素虽然是微量元素,但它直接参与人体的新陈代谢,促进各种营养物质的吸收利用。如果缺乏维生素,营养就很难达到均衡,影响孩子的正常生长

发育。人们常常以为可以从日常食物中获得足量的维生素,可是,蔬菜水果从采收到摆上餐桌,由于洗、切、炒、煮等,维生素的含量已大大流失。因此,建议大家除了每日吃充足的蔬菜外,还要适当补充一些复合维生素。在均衡膳食的基础上,适当服用复合维生素,是补充维生素简便而有效的方法。

关键词:前列腺炎

温和运动利于炎症消退



运动效果:据南京建国男科医院的丁学刚主任介绍,体育锻炼能提高抗病能力,可以改善血液循环,使前列腺液分泌更旺盛,有助于前列腺的炎症消退。对于减轻慢性前列腺炎的临床症状,尤其是腰腿痛、会阴下腹部疼痛不适,及神经功能紊乱和神经衰弱等症状都有好处。此外,多参加锻炼还能将药物更迅速地送到前列腺腺体内,从而提高药物的疗效。

运动项目:运动的项目除了根据自己的兴趣和爱好选择外,也要考虑到是否会加重疾病的因素。尽量选择温和的运动,像散步、慢跑、做体操等,通过腹部、会阴和臀部肌肉的运动,可以促进前列腺局部的血液和淋巴循环,有利于局部炎症的消退和吸收。

注意要点:需要注意的是,剧烈运动也会造成前列腺的充血、水肿,使不适的症状加重。 快报记者 金宁

健康看奥运七点要注意

从 2008 年 8 月 8 日到 24 日,人类将开始连续 17 日的奥运盛典狂欢。你会选择用什么方式来看奥运赛事呢?脸上涂着油彩、手中摇着国旗,在炎炎烈日下到比赛现场观看;还是抱着酒瓶,守在酒吧或家里的电视机前,激情荡漾,彻夜不眠,频繁尖叫。然而你是否曾经想到,在你纵情狂欢的时候,你在加速消耗体内的营养储备,观看以运动健身为宗旨的奥运比赛可能给你带来一系列疾病呢?

华世佳宝妇产医院专家提醒,观看奥运比赛时,通常会出现“五多两少”现象,即看得多、坐得多、晒得多(现场)、喝得多、叫得多,而睡得少、尿得少。如此持续两到三个星期,可能会损害自己的眼睛(疲劳)、体型(肥胖)、皮肤(晒伤)、肝脏(酒精肝)、心脏(心脏病)、大脑(头痛/中暑)等器官组织,并且可能留下持久的后遗症。电视荧屏表面存有大量静电荷,其聚积的灰尘借光束的传递直击人们的面部,如不及时清洗面部,就会出现斑疹。对孕妇的影响更大,妊娠晚期,孕妇生理变化很大,对环境的适应能力也降低,长时间坐着观看奥运,会给孕妇带来诸多不便。长时间不动或者活动量很少,会使孕妇感到恶心、呕吐、食欲降低;休息不好、睡眠少、精神烦躁;疲劳也会影响食欲;下肢静脉血液回流减少会引起或加重下肢浮肿,引发流产。因此,华世佳宝妇产医院专家提醒大家看奥运还要注意对自身的保健。

全身保健

观看者的饮食应当以肉类、蔬菜等食品为主,零食以坚

果和水果为主,饮料以矿泉水或纯净水为主,每天饮水 10-15 杯,保持开窗通风(开空调时开小窗),每天运动一个小时以上,每天睡眠 6 个小时以上,补充高品质复合维生素矿物质、深海鱼油。

眼睛保健

有条件的在较远处(6 米以外最佳)观看电视比赛,或每看比赛时间超过 1 小时,利用广告时间望远(6 米以外)或眨眼。补充高品质的眼睛营养素,例如胡萝卜素、硒元素、越橘(或蓝莓)、牛磺酸等。

大脑保健

如果你在烈日下观看比赛,你需要穿得短、露、透,每小时饮水 2-4 杯,以防中暑。记住,饮料不能代替水,因为它们大部分是利尿剂,即喝一杯,尿两杯。如果你持续熬夜看比赛,你可以采用“拿破仑睡眠法”,即每隔几个小时小睡一下。这是拿破仑在连续指挥作战时的睡眠方式。补充色氨酸,它们可以增加大脑营养,包括血清素和褪黑素,它们分别管理苏醒与睡眠。

体型保健

你可以一边看电视比赛,一边做有氧运动(例如踩单车)或负重运动(例如举哑铃)。补充左旋肉碱,它可以帮助你在静止状态(包括睡眠时)燃烧体内脂肪,每次饭前和运动前半小时服用效果最佳。采用减肥代餐,以控制食欲和加速代谢。

皮肤保健

为了逐渐适应阳光暴晒,

在比赛开始前一个星期,有限度的、循序渐进的、经常性的晒太阳,晒前用橄榄油或有机护肤霜涂抹皮肤。避免使用普通防晒霜,它们很多含致癌成分。补充胡萝卜素、DHA、露卡素营养配方 NO4,它们是你皮肤的天然太阳伞。

肝脏保健

观看比赛或庆祝胜利时,避免喝白酒,男人每天可以喝 1-2 杯红酒,女人每天可以喝半到一杯红酒。由于体内乙醇酶的差异,西方人的酒量是中国人的两倍,男人的酒量是女人的两倍。喝啤酒选择纯生啤酒,它们含有酵素,容易代谢。补充大剂量维生素 C、奶蓟,以解酒排毒、护肝保肾。

心脏保健

如果你患有高血压、血脂异常或心脑血管疾病,比赛的紧张气氛和意外结果可能使你心跳过速、血压升高,引致心脏病或脑中风发作。你可以准备一些硝酸甘油,它可以缓解心绞痛。从赛前 6 个星期以前开始,持续补充牛磺酸、辅酶 Q10、葡萄籽精华素,可以预防心血管疾病的发生或发作。



* SIRRIM* PLASTIC & AESTHETIC HOSPITAL
江苏施尔美整形医院
www.jssem.com



窈窕金牌
形体雕塑



娇巧金牌
五官整形



嫩白金牌
医学美肤



健齿金牌
数字齿科

冲刺 08

拿 1 块

美丽金牌

施尔美·奥运美
暑期优惠方案
 (即日起—8.20) 详情见院内公告

1. 学生、教师凭有效证件普通手术费 **8.5** 折起优惠;
2. 青春痘治疗、激光脱毛、雀斑等 **8.8** 折起优惠;
3. 数字齿科烤瓷牙、隐形矫正、弧光美白 **8.8** 折优惠;



南京十八频道
施尔美花漾女人

中国整形界首部静态电影
 《七宗罪-窃取你的记忆》成功杀青
 完成从整形到整心的使命,敬请关注

美丽热线: (025)84488400 8008289950 QQ: 834611838 地址: 南京市龙蟠中路215号