

# 健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

生命在于运动 疾病在于预防

## 运动防病,健康带给你我他

生命在于运动。尤其是在大都市,生活节奏加快,竞争激烈,人们整天忙碌于工作、学习、人际交往、家庭事务之中,并且交通工具发达,高楼林立,出门有汽车、地铁,上楼有电梯,以交通工具代替走路,以电梯代步的现象已很普遍,很多人就忽略了运动对保持和促进健康的重要性。于是,由于缺少运动所导致的非健康因素、亚健康状态、各种疾病日益显现出来。为此,专家提醒大家,运动对健康是非常必要的。千万不要忘记进行科学适宜的运动,它可以使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿,并且远离疾病。



### 关键词:颈肩腰腿痛

**运动效果:** 据我国康复医学创始人之一、江苏省人民医院主任医师、终身教授周士枋介绍,引起腰腿疼痛的原因很多,腰椎间盘突出、椎管狭窄、腰肌劳损、腰椎退变等都是常见原因。其治疗方法大同小异,当出现腰腿痛的发作,若不是紧急而迫切需要外科骨科来处理,原则上当选卧床休息,并配合止痛、肌肉松弛、药

### 关键词:心血管疾病

**运动效果:** “过去人们认为对冠心病人来说,运动会加重心脏负担。于是,把运动划为心血管病人禁忌的范围之中。”周士枋教授介绍说,随着医学的发展,又有了新的研究证明,即缺乏运动是心血管发病的重要原因之一。由于体力活动的减少,进而使心脏的工作能力下降。因此,在心血管的预防和治疗过程中,运动是不可缺少的。

### 运动治疗减轻腰腿疼痛

物使用。第二步则考虑牵引推拿等物理治疗,而运动治疗在腰腿痛的治疗中也很重要。

**运动项目:** 运动治疗的目的在于牵伸紧张肌肉,减轻疼痛,保持肌肉柔韧性,增强躯干肌力,改善脊柱关节活动范围,维持良好姿势,减少腰椎负荷,预防复发。譬如做平背运动、抱膝触胸运动、仰卧起坐

运动、俯卧抬腿运动、俯卧抬头运动等均可防治颈肩腰腿痛,其中平背运动是指人仰卧、双膝屈曲,收缩腹肌,腰背都平贴床面保持6秒。

**注意要点:** 活动量由小到大、动作宜缓慢柔和,如诱发或加重疼痛,应立即停止运动,运动前热身有助于放松肌肉。此外,运动还应长期坚持。



### 关键词:妇科疾病

### 经常运动的女性容易受孕

**运动效果:** 据华世佳宝妇产医院梁毅妹副主任医师说,运动对提高身体体质,防治疾病有重要的作用,因为它有助于细胞更新和代谢产物的排出,经常参加运动的女性较少出现痛经现象,而且她们比不爱运动的女性容易受孕,并且生产也比较顺利。

**运动项目:** 女性运动可以选择慢跑、散步、打球、仰卧起坐等比较缓和的方式,另外应该把握日常生活中一些小的锻炼机会。譬如不乘电梯而走楼梯;把汽车停放在离单位远一点的地方;坐公共汽车时可提前几站下,然后步行回家,等等。关键要鼓励自己坚持运动,并且认真地告诉自己,通过运动可以使身体变得健康而焕发

青春活力,还可以让内心获得愉悦。

**注意要点:** 女性的生理结构不适合做剧烈运动,长期超负荷的运动有可能造成女性月经异常和内分泌轴调节紊乱。特别要注意的是,女性不适宜做腹部容易受到挤压的运动,经期如果剧烈运动的话,子宫内膜的一些碎片可能种植在腹腔内,形成子宫内膜异位症,有的人还会长出巧克力囊肿,并伴有渐进性痛经,演变为不孕症。女性也不适宜超负荷抓举重物,当重物超过40公斤时,子宫脱垂的现象时有发生。此外,游泳对于女性来说不是一项特别卫生的运动,如果池水不太干净有可能感染上滴虫性阴道炎等妇科炎症。(下转 B9 版)

Phoenix Island  
美丽天堂  
복합심·凤凰岛  
医学美容整形机构

女人  
梦想成长  
精雕细琢 我已是凤凰  
快乐整形 美丽天堂

美丽天堂·凤凰岛  
COSMETOLOGY SURGERY  
美容外科

【整形项目】面部轮廓修改术,面部鼻部眼部等五官整形,乳房及吸脂瘦身等形体雕塑,多层次三维立体除皱术,男女生殖器官美容整形术,各种畸形五官的修复术,以及各种失败整形美容手术的修复。

025-84405599 84405566 | 南京市中山东路145号全民健身中心10层 | QQ:654932162  
咨询热线 http://www.njfhd.com