

胡大一说医



有氧运动是降血压的灵丹妙药(一)

高血压病患者如果能认真改变生活习惯,血压就可降低 20~55 毫米汞柱,吃一大把药(降压药)的效果也不过如此。上面给出的数字无疑让我们看到了健康的希望。那么,这条通向希望的道路又在哪儿?下面,我列出科学锻炼身体的四大要点。

家务劳动不是体育锻炼

能走路、不坐车,能走楼梯、不乘电梯,多做家务、增加休闲旅游等,这些身体活动的方式对于消耗热量、平衡人体能量摄入非常重要,但是,由于这些活动的目的不是体育锻炼,锻炼部位也不可能全面,所以健身效果会打折扣。

我的妻子就经常向我抱怨,

为什么她一天累计要花近 4 小时的时间做饭、洗衣、打扫房间,累得腰酸背痛、浑身冒汗,但身体还像发面馒头一样膨胀。起初我也不知如何回答她,因为美国健康指南指出,每天运动 30 分钟就已经是理想的体力运动标准,我的妻子每天 4 小时的工作量远大于此。随着对体育锻炼理论了解的深入,我渐渐明白:家务劳动不等于体育锻炼。

运动以有氧运动为主

生命在于运动。每次在给大家提供健康方案时,我总是反复提醒:“一定要有规律地进行体育锻炼。”人们也总是反问我,“什么运动最好”“运动多少才够”?

从现在开始认真改变生活方式,你就会收获意外的惊喜!

减肥 体重每减掉 10 公斤,收缩压降低 5~20 毫米汞柱(1 毫米汞柱=133.322 帕)

健康饮食 收缩压降低 8~14 毫米汞柱

少吃盐 收缩压降低 2~8 毫米汞柱

规律运动 收缩压降低 4~9 毫米汞柱

少喝酒 收缩压降低 2~4 毫米汞柱

从健身的角度,我们将运动分为有氧运动、增进肌肉强健的运动和柔韧运动 3 种。

其中,由我的老朋友——美国空军运动研究室医学博士库珀创造的有氧运动法及其运动处方是全世界医疗界首推的运动健身方法。

库珀认为,健康的标准并不是通常认为的肌肉发达、外表强壮,只有心、肺功能健康才是真正的健康。因为要使身体内数量众多的细胞营养供应及功能正常,就要求为其提供足够的氧气和营养物质,这就需要健康的心、肺功能,并需要有一定的功能储备(耐力)。

(本报综合摘编)

常伸懒腰有助预防腰肌劳损

对于脑力劳动者来说,经常伸懒腰,可以使颈部血管舒畅地把血液输送到脑部,让大脑得到充足的营养;同时使全身神经、肌肉得以舒展,促进机体平衡。

伸懒腰虽然不雅观,但这种动作做好了也不容易,它的姿势是伸直颈部、抬高双臂、呼吸扩胸、身体后仰、伸展腰部、活动关节、松散脊柱,这是一种非常有益的健身方法。

人体的躯干分为前面的胸腹肌群和后面的腰背肌群,分别管着脊柱的屈曲和背伸活动。连续伏案工作、不停地打字上网,都需要弯着腰、弓着背坐在那里,腰背部的肌肉持续紧张、疲劳,会使腰椎的负担增大。一个

反其道而行之的办法就是“伸懒腰”。

伸懒腰时,人体会自然形成双手上举、肋骨上拉、胸腔扩大、深呼吸姿势,使膈肌活动加强,以此来牵动全身,并引发大部分肌肉收缩,从而把瘀滞沉积的血液赶回心脏,达到加速血液循环的目的。

对于脑力劳动者来说,经常伸懒腰,可以使颈部血管舒畅地把血液输送到脑部,让大脑得到充足的营养,使全身神经、肌肉得以舒展,促进机体平衡;还能增加吸氧量,促进机体新陈代谢,防止腰肌劳损,及时纠正脊柱过度向前弯曲,保持健美体型。(李恒)

肘部疼痛祸起颈椎

一年前,老王右肘部疼痛被诊断为“网球肘”,经过外敷膏药、按摩、理疗后,症状有所好转,但过了一段时间症状依旧,只好到医院骨科检查。医生发现,他肘部疼痛的原因是由颈椎病引起的。

颈椎病引起的临床症状和类型较多,引起手臂疼痛是由于颈椎间盘突出偏向侧方,椎体后缘骨赘,特别是钩椎关节增生突向椎间孔,压迫神经根。这种病

属于神经根型颈椎病。

颈椎病引起的肘部疼痛与网球肘引起的肘部疼痛有不同之处。颈椎病引起的肘部疼痛与肘部活动无关,但与颈部活动有关,咳嗽或大便时都会引起疼痛,压痛范围较广。而“网球肘”引起的肘部疼痛,活动时疼痛加重,压痛点明确,常有点状的压痛区。如果“网球肘”久治不愈,应考虑其原因是否由颈椎病引起。(程怀孟)

本期受访专家:郑州市第六人民医院肝病五科主任 李广明

选对配菜降低酒精危害

本报记者 姜铃铃 通讯员 石伟

如果喝酒在所难免,那就多做些准备工作把酒精对身体的危害降到最低。

选择最佳饮品 近年来,动物实验研究表明,在几种经常饮用的酒类中,对肝脏损伤最小的为红葡萄酒,黄酒次之,啤酒也还可以,白酒则是对肝脏损害最为严重的酒类。

吃点东西垫底 在喝酒之前食用油质食物,如肥肉、肘子等,或饮用牛奶,利用食物中的脂肪不易消化的特性保护胃部,以防止酒精渗透胃壁。千万不要空腹喝酒或将汽水、苏打水和酒一起饮用,这将会使胃在没有保护的情况下加快酒精的吸收速度,使肝脏来不及解毒。

精心选择配菜 最佳配菜当推高蛋白和含维生素多的食物,切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒,此类食品含有大量色素与亚硝胺,与酒精发生反应,不仅伤肝,而且损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。

李广明特别提出,患有肝病、溃疡病、高血压病、糖尿病、胆囊炎的患者,千万不要因为面子或逞强去喝酒。如果喝多了,最好的方法是吐出来。也可以服用一些药物,如磷酸铝等制酸药,以减少酒精对胃肠黏膜的刺激。当然,一定要记住,一旦出现酒精中毒的症状,要及到最近的医院进行输液抢救。



专家连线

频频打哈欠 小心脑梗死



郑州市金水区李先生:我今年 80 多岁了,最近总是感觉提不起精神,频繁打哈欠,有种睡不醒的感觉。去医院健康体检中心体检后,医生根据我的颅脑 CT 检查结果和我叙述的症状诊断我患有脑梗死,打哈欠怎么和脑梗死有关呢?

专家释疑:中老年人,特别是有高血压病、动脉硬化等疾病的人群,其血管粥样硬化、管腔狭窄,从而使血流缓慢,脑组织供氧不足而缺氧。这个时候身体会通过大脑的反馈机制,刺激呼吸速度和深度,使胸内压下降,回心血流量增加,同时增加心脏的排血量,以改善大脑的缺血状态,因此便会出现频繁打哈欠的现象。脑梗死患者脑血管管腔阻塞,脑组织缺氧程度严重,打哈欠就越频繁。据统计,有 80% 的急性脑梗死患者发作前 5~10 天有频频打哈欠的情况。因此老年人出现频繁打哈欠的状况时,一定要引起重视。