

胡大一 说医

有氧运动是降血压的灵丹妙药(二)

有氧运动能使心、肺得到充分、有效的锻炼,有益于提高心、肺功能,因此也有人称其为“心血管体操”。同时,有氧运动也是唯一有调节血脂(升高好胆固醇、降低甘油三酯)、降血压和血糖,兼具提高肌肉耐力、减重的一项运动。

那么,什么是有氧运动呢?

有氧运动是指运动中身体能得到充足的氧气供给,人体在有氧代谢状态下获得最佳健身效果;表现为运动结束时有轻度气喘心跳,出微汗但不会大汗淋漓、腰酸背痛;构成要素为中等运动强度、长时间持续有节奏地进行、有全身大肌肉群的共同参与,如快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳绳、爬山、做有氧健身操等。

有氧运动对环境的要求并不严格,只要是空气流通、没有污染的地方就可以进行。能够到野外空

旷的地方进行运动当然很好,但如果受到天气、时间的约束,在室内也一样可以进行,如在室内空气流通的地方原地跑、做有氧健身操等。

增进肌肉强健功能的运动包括举哑铃、俯卧撑、单杠等。但这些运动方式对减重及降血压、血糖、血脂的效果远不如有氧运动,不过肌肉健壮是更好地进行有氧运动的基础。因此,在日常进行有氧运动的同时,可以辅助进行肌力锻炼。

柔韧运动是指使肌肉、韧带得到拉伸,增加关节活动幅度的运动,如锻炼前的热身准备、瑜伽等。在这里,我想重点澄清一个概念,



瑜伽不是有氧运动。但可以肯定的是,瑜伽对修炼身体平衡有着突出的作用,这是对有氧运动非常有利的一项辅助运动。

(本报综合摘编)

流感疫苗谁该打,谁不该打?

秋季四种流感高发

秋冬季节,又将进入新一轮流感季。人感染流感后会畏寒、发热,体温可达 39~40 摄氏度甚至更高。接种疫苗是预防流感最有效的措施。但你知道吗,有些人是不适合接种流感疫苗的。

这些人不宜接种流感疫苗

对鸡蛋或疫苗中其他成分过敏者;格林巴利综合征(急性特发性多神经炎)患者;怀孕 3 个月以内的孕妇;急性发热性疾病患者;慢性病发作期;严重过敏体质者;12 岁以下儿童不能使用全病毒灭活疫苗。

流感高发季 当心这几种流感

疾控专家介绍,流感患者一般发病突然,严重者可引起肺炎、支气管炎、心肌炎、脑炎等严重并发症,甚至会致命。秋冬季节主要有 4 种流感需要预防:一是典型流感,其症状是起病急、畏寒、高热、乏力、身痛等,发热 3~4 日后热退,但上呼吸道症状及乏力可持续两周左右。二是肺炎型流感,主要发生于老幼体弱者,该流感 1~2 日后病情加重,剧咳、吐黏痰或血痰,可伴发心力衰竭。三是胃肠型流感,除呼吸道症状外主要以腹泻、呕吐为特征。四是中

毒型流感,它很少见,主要表现为高热、血压下降,容易诱发呼吸循环系统衰竭而导致死亡。

流感无特效药 预防最关键

专家介绍,流感传播途径以空气飞沫传播为主,目前尚无治疗流感的特效药,对付流感重在预防,生活中讲究卫生、生活规律、加强锻炼是关键。

一旦患上流感,患者首先需要休息,必要时应住院对症治疗。患者要多喝开水,尽量减少外出,避免与他人近距离接触,必须外出时应戴口罩。(程程)

妙招共享

按摩脚心防衰

根据中医原理,脚在人体最下端,得到的营养远不及其他部位,但负载量又极为繁重,因此容易衰老。而搓脚可调整人体机能,助人长寿。

方法有两种:一种是两脚心相向置于床上,左手搓右脚心,右手搓左脚心。另一种是用中指或食指指端,由脚心向脚趾方向按摩,每次 100~200 下,每隔几天按摩一次,最后可至 500~1000 次。需注意的是,搓脚心宜早晚进行两次,先将双手搓热,再去搓脚心,直到搓热为宜。

(甘雨)

专家 连线

头皮老发麻 警惕颈椎病、脑血管病

郑州市上街区王先生:我今年 60 岁了,患有高血压病,血压不太稳定,最近经常头顶头皮发麻,还伴有针刺样疼痛,已经持续 3 个月左右了。请问这是怎么回事?

专家释疑:导致头皮发麻的主要原因是大脑头皮的血液供应不足。最常见的病因是颈椎病,如果患者经常久坐,同时有颈肩部酸痛不适、胳膊偶尔发麻的症状,则头皮发麻很可能是颈椎病引起的。这是由于颈椎病导致神经血管受压迫,使血液不能很好地输送到头部,从而导致脑供血不足,引发头皮发麻。

建议患者去医院拍颈椎四位

片或做颈部磁共振,以便明确诊断,然后对症治疗。颈椎病的治疗首选牵引理疗,可配合针灸、按摩。此外,每天晚上睡觉前最好用梳子(木梳最好)梳头,促进头皮血液循环,缓解头皮发麻症状。平时还应保持正确的坐姿,注意颈肩部保暖,尤其在夜间入睡后,避免受风着凉。

除颈椎病外,脑血管病也可导致头皮发麻。鉴于该患者的年龄为脑血管病高发年龄,且患有高血压病,如果上述缓解头皮发麻的方法都无效,建议进一步做卒中的筛查,例如经颅多普勒脑血流检查、脑部血管 CT 检查或核磁检查,确保早诊断、早治疗。

本期受访专家:郑州市第六人民医院艾滋病门诊副主任 李虹

艾滋病即获得性免疫缺陷综合征(简称 AIDS),它是由人类免疫缺陷病毒(HIV,俗称艾滋病病毒)引起的恶性传染病。艾滋病虽然很可怕,但是传播力并不是很强,大量的事实已证明,HIV 在人体以外环境中的生存能力相当弱,如果暴露在空气中则很快会死亡,所以日常接触不会传染该病毒。但直至今日,仍然没有可以彻底治愈艾滋病的药物和有效预防艾滋病病毒的疫苗。我们需通过规范自身的行为来预防艾滋病:

一、洁身自爱,恪守性道德是预防艾滋病的根本方法。

二、提倡安全的性行为。

三、及时、规范的治疗性病可大大降低经性途径传播感染 HIV 的可能。

四、避免不必要的输血和注射,进行穿破皮肤的操作(如美容美发、拔牙等)时确保用具经过严格的消毒。

五、拒绝毒品,不共用注射器。

六、女性感染者不要怀孕,如要生育应在专业医师的指导下做好阻断。

感染艾滋病病毒的头 3 个月叫“窗口期”,这时身体里还没有产生足够抗体,无法检测出是否已经受感染。因此,要做艾滋病病毒的检测,应该在过了“窗口期”后再去,而不是一有了高危行为就进行检查。“窗口期”内尽管检测不出艾滋病病毒抗体,但同样具有传染性,因此,这段时间过性生活,要使用安全套。

HIV 感染者可以到疾病预防控制中心或医疗机构接受专业咨询,在恰当的时机进行抗病毒治疗,抗病毒治疗的目标是抑制患者体内 HIV 病毒的复制,以及重建免疫系统。

过了『窗口期』才能做艾滋病检查

本报记者 姜铃铃 通讯员 石伟

郑州市

第六人民医院

(0371) 60331627