

# 秋季慢跑 这些事项需注意

□记者 叶子



秋天气温适宜,是锻炼身体的好时节。在众多运动项目中,慢跑是很多人喜欢的一种锻炼方式。专家表示,慢跑适用于各类人群。

## 慢跑好处多

秋季昼夜温差变化大,运动有助于提高人对环境变化的适应能力,提高心血管系统功能,从而更易适应进入冬季后的气候变化。湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威表示,慢跑对于秋季养生好处多多。

据了解,慢跑能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力;能改善大脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻

脑动脉硬化;可以增加能量消耗,减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症,并可使体内的毒素等多余物质随汗水及尿液排出体外,从而有助于减肥健美。此外,持之以恒的慢跑还会增加心脏收缩时的血液输出量,降低心跳率、平稳血压。

## 跑前应热身

“人的身体好比汽车,若是发动前不暖机,容易造成引擎损坏;缺乏足够的热身运动,也会对身体造成伤害。”彭圣威说,要想坚持跑步,首先得有足够的跑前热身,活动一下手腕、脚腕、腰部、颈部。

他解释,为避免身体受到不必要的伤害,必须进行热肌肉、拉韧带、活关节三部曲。比如可以找一个齐腰的台阶,两腿进行前压,或弓步压、侧压、摆腿、拉肩、侧拉、拉脚背。

“训练前的热身是保护身体避免受伤。而训练后的拉伸则是一种自我修复,为下次训练做充分准备,不然肌肉老是处于紧绷状态,就像一根橡皮筋,绷久了也会断。”彭圣威建议,训练后要做一定程度的拉伸运动,回家后也可轻柔地按摩小腿和大腿,让肌肉放松下来。

## 需注意跑姿

很多人认为慢跑非常简单,只要跑起来就行。彭圣威指出,正确跑步姿势让锻炼价值事半功倍。跑步姿势有三个关键点:重心落在支撑侧脚掌、脚后跟轻微离开地面、膝关节保持弯曲。

“脚着地时应避免脚跟先着地。应该用前脚掌着地,充分发挥脚弓的弹性,以利于做好缓冲动作,减小着地时的阻力。腿的后蹬要舒展,脚落地时要利用好缓冲力量,不要太猛。这样跑起来使人感到两脚轻巧而富有弹性,还可以减轻脚的负担,避免伤痛。”彭圣威介绍,慢跑时膝盖始终保持弯曲,不要打直。不要刻意加大步伐或是加大动作的幅度。膝盖与大腿尽量放低,保持放松。不要使膝盖和大腿前后摆动得太远。不要太在意脚落下的动作。

此外,彭圣威建议,在慢跑时,市民全身肌肉要放松,呼吸要深长,缓慢而有节奏,步伐要轻快,双臂自然摆动。时间以每天跑20~30分钟为宜。

一九五医院

## 为老员工送温暖



本报讯(记者 叶子 通讯员 李梓)10月21日是中国的传统节日重阳节,为弘扬这一尊老爱幼的优良传统,当日下午3时许,中国人民解放军第一九五医院孟宪勇院长、伍勇政委一行5人走访慰问医院病退老员工,以真心爱老、以热心爱老、以实际行动爱老,在该院形成敬老爱老的浓厚氛围。走访中,医院工作人员详细询问老人的身体健康状况和日常生活安排,同时送上节日的祝福与慰问。

## 吃药有讲究 乱吃或致命

□记者 叶子

50多岁的沈先生4天前患了感冒,于是自己在家里找了感冒药吃,可能觉得效果不明显,而且出现了咳嗽的症状,他又买了康泰克、感冒清和止咳药水等感冒药,并且连续三天四种药一起吃,可是不但感冒没见好,浑身更加乏力,连胃口也差了。

“临幊上,很多人吃药后发现效果不好,习惯性给自己加量。特别是在重要工作、长假前出现感冒、头痛等‘小病’,为了不影响工作和出行计划,人们往往自己加大药量或增加服药种类。其实这种做法效果并不好,还可能增大药物副作用。”温泉城区某药房黄经理提醒:吃药有讲究,患者需按时用药且听从医生的指导,勿擅自增加剂量或停止用药。

“大量吃一种同类药,副作用可能更大。”黄经理介绍,目前市面上常见感冒药中,大多含对乙酰氨基酚,它主要用来缓解发热和头痛,但大量使用会伤肝。吃多种含此成分的感冒、止痛药,不但不会加快症状的好转,还会加重对肝脏的损伤。

“很多人认为多吃点药,就会好得更快。实际上,药物的剂量都是经过临床验证的安全、有效剂量,药效并不会单纯随着药量增大而成倍增加。”黄经理强调,如果药吃得过多,超过了肠道的吸收限度,疗效并不会增大,反而会增加发生不良反应的风险。例如治疗心衰的药物,治疗剂量和中毒剂量非常接近,擅自加量会造成心脏毒性,严重时危及生命。

长期服用药物的患者定期去医院复诊,复诊时把在吃的药品记录下来或者把药盒带上,以确保哪些药物需要继续使用或停止。黄经理建议,当患者同时就诊于不同医生,需告知医生目前服用的所有药物,以免一些药物服用后发生相互作用而增加不良反应的发生率。

“另外,长期用药的心脑血管病患者以及慢性胃炎、胃溃疡患者,必须警惕药物可能对胃部的伤害逐日累积,若不注意对胃的保护,发生胃出血的几率较大。”黄经理最后提醒广大市民,要定期整理家庭药箱,把家里过期的药品尽快处理掉,以免使用过期药后对人体发生副作用。

# 老人犯困 或是某些疾病前兆

□记者 叶子

都说春困秋乏夏打盹,似乎每个季节犯困都有一个合理的解释。特别是一些老年人,好像越来越容易瞌睡,常常坐着就迷迷糊糊睡着了。对此,咸安区中医医院中医科主任陈刚提醒,老年人常犯困其实是一种疾症信号。

老人爱打盹,有生理和病理两方面原因。陈刚介绍,从生理方面来说,是随着年龄的增长,人体大脑细胞会逐渐衰老和减少。在这种情况下,大脑功能会慢慢退化和萎缩,出现大脑反应迟钝、思维缓慢、大脑休眠等情况。另外,对于一些患有慢性心脑血管疾病的老人来说,很可能会因为脑动脉硬

化等原因,导致大脑供血供氧不足,这样也会影响大脑的正常功能,从而出现经常打盹的情况。

陈刚称,从病理方面来说,一些脑部受过损伤,出现过中风,或患有老年痴呆的人,也有可能因为脑组织受损,或大脑发生病变等原因,使大脑正常功能受到影响,出现经常睡着的情况。

“一般情况下,70岁以上的老人,每天出现两三次打盹的情况,并且打盹时间也不长,旁人一叫就能醒过来,之后没有思维及肢体障碍的都是正常情况。但如果出现以下一些打盹情况,就可能与身体某些疾病有

关。”陈刚提醒,老人每天打盹的次数特别频繁,且每次超过10分钟并出现手脚发麻的现象;有些老人,和人说着话就打起盹来,这些都应该引起注意,最好到医院做一下检查。

“老人应该尽量避免坐着打盹,因为此时流入大脑的血液会减少,醒后可能出现头晕腿软的现象。”陈刚建议,老人最好在犯困时平躺到床上或沙发上,再盖上被子,以免着凉。家人在发现老人打盹时,也应尽量叫醒,让其到床上休息。倘若老人犯困频繁,伴随症状又明显,就要及时到医院进行对应检查,尽早找出病因并尽快治疗。

# 老人锻炼 应在餐后一小时后进行

□记者 叶子

很多老人喜欢在晚饭后进行运动。他们大多数认为,扭秧歌,跳广场舞,或者是慢跑一下,既能帮助消化,又能达到强身健体的目的。但是有专家表示,一些老人吃完晚饭就出门锻炼,不但运动量过大,还经常累得汗流浃背。这样超高强度的锻炼不但达不到健身的目的,还可能危害老人的健康。

“老人晚饭后锻炼,一定要注意运动量和强度,切不可过量,否则不仅会影响消化吸收,还会使神经系统过度兴奋,打乱正常的作息习惯,降低身体的抵抗力,以致损害身体健康。”咸安区中医医院北门分院康复科主任李芳提醒,老人晚饭后锻炼从运动

健康和运动合理性来讲都有问题。

“前者是指晚上锻炼会影响营养物质的吸收,打乱正常的作息,后者是指运动量或强度不合理会损伤身体健康。”李芳认为,晚饭后并非最佳的锻炼时间,因为老人耐受力较差,晚上更不可过量运动。一般来讲,下午四五点钟,空气污染较小,最适合进行运动健身,此时还有阳光照射,可促进钙质的吸收。

李芳提醒,老人的锻炼场所很多位于交通拥挤的地方,空气污染比较严重,锻炼时会吸入很多有害物质,这也不利于老人的身体健康。如果老人习惯晚饭后锻炼,最好在

半小时至1小时之后再进行,否则可能会减少胃部的血液供应量,进而影响消化系统的正常运转,损害消化功能,不利于营养成分的吸收。

此外,李芳建议,老人在锻炼时应选择运动量较小的项目,如散步、做简单的伸展运动等,并且要控制锻炼的时间,养成经常锻炼的习惯,每周三四次,每次半个小时左右,不要心血来潮盲目加大运动量。

她同时提醒广大老年人,每次锻炼结束后,要回家休息一会儿,喝杯白开水,之后再洗澡或者泡脚,这样可以减轻运动带来的困乏,也有助于安眠。