

“咸马”报名人数过万

跑马拉松这些细节要注意

■记者 叶子

2016 咸宁国际温泉马拉松赛将于 11 月 5 日开跑,参赛总人数约为一万五千人,设全程马拉松、半程马拉松、微型马拉松和欢乐跑四个项目。那么跑马拉松注意事项有哪些?记者就此问题采访咸安区中医医院内科医生王秀枝。

“马拉松的运动强度虽然不大,但是对身体状况有一定要求,并非人人都能跑马拉松。”王秀枝表示,心脏病患者、高血压患者、脑血管疾

病患者、血糖过高过低的人、正在感冒的人群、孕妇和长时间不运动的人均不建议参加。

“对于准备参加马拉松比赛的市民,建议他们至少要在赛前两周甚至更长的时间,开始适应性训练,先从 2 公里、5 公里、10 公里开始,像举重一样,一点一点往上加量,每天坚持 2-3 个小时的持续跑动。”王秀枝认为,如果在平时运动时间上达不到马拉松的标准,即使参赛

也很难坚持下来。

除了坚持锻炼,王秀枝同时建议参赛市民在饮食上适当摄入高蛋白高热量食物。同时保证参赛前不要熬夜,每天保证 8-9 小时的睡眠,因为过于疲劳会导致跑步时晕厥等意外。她同时强调,运动切忌攀比,不要为了运动成绩勉强自己的身体,如果比赛前出现不明原因的不适或疼痛要检查清楚,否则不宜参加。

秋季换装 小心螨虫感染

■记者 叶子



最近天气降温明显,家住咸安区的小龚也及时换上了长袖 T 恤,而没多久,小龚发现胳膊上起了不少红点点,于是赶忙去医院就诊。对此,咸宁市第一人民医院皮肤科主任杨科诊断后表示,这是螨虫感染引起的皮炎。杨科主任提醒,衣柜里的秋装经历了夏季长时间的存放,很有可能滋生了大量的螨虫,因此,市民在秋季换装之前要做好预防螨虫的工作。

换秋装前先要晾晒

“衣柜里的秋装经过夏季的长期放置,潜伏着大量的螨虫,如果不妥善处理,直接换上这些衣物,很有可能受到螨虫感染。”杨科主任建

议,秋季衣服应当洗一下或晾晒后再穿,这样可有效降低螨虫滋生的几率。

阳光是天然的消毒剂,紫外线可以杀灭螨虫、细菌和病毒等。在晾晒衣物的时间上,杨科建议最好是上午 10 时到下午 4 时之间,这时紫外线功效最强。另外,衣物的晾晒时间不宜过长,一般 3 个小时就能起到作用。

秋季昼夜温差大,杨科提醒,为了减少室内螨虫滋生,应定时保持室内通风干燥,可以考虑除湿机降低屋内湿度。

感染螨虫易发皮炎

“螨虫是节肢动物的一种,专靠

吸入皮肤组织细胞、皮脂腺分泌的油脂等为生。另外螨虫的繁殖有一定的规律,通常 4-5 月和 9-10 月是其繁殖季节,所以这时也是感染螨虫的高发期。”杨科指出,由于螨虫的分泌物和蜕皮都是过敏源,一旦进入人体呼吸道或接触皮肤后,就可能引起打喷嚏、流鼻涕等过敏症状。而人体一旦被螨虫叮咬或接触其分泌物还会引起皮炎类疾病的发作。

此外,如果人体感染螨虫,还有可能引发一系列的疾病,例如哮喘病、支气管炎、过敏性鼻炎、肾炎等。在室内,螨虫喜欢蛰伏在床单、枕头、被子、布沙发、地毯、布制衣物等物品上。

科学存衣保持干燥

“科学存放衣服也是预防螨虫的有效手段。”杨科建议,平常要经常打开衣柜或衣箱盖,使其通风,保持衣服干燥。特别在雨季潮湿天气,要将衣服趁天气晴朗时拿出来晒一下,但不要在阳光下暴晒,以免损伤衣物。

“衣橱是存放衣服的重要场所,因此要认真对待。”杨科建议,市民应该根据衣服的着装季节和频率进行归类 and 整理。另外,还要适当使用收纳箱整体贴身衣服,防虫防潮。最后,衣服死角要定期擦拭,保持衣橱洁净干燥,尽量减少螨虫滋生的可能。

秋季便秘 多吃杂粮调理

■记者 叶子

便秘是影响现代人生活质量的疾病之一,尤其是在进入秋季后,人们胃肠蠕动趋于缓慢,这就很容易导致便秘的发生,此病虽然不威胁生命,但是对患者的身体和心理都会产生很大影响,尤其是老年人,因此,尽早的调理是比较重要的事情。那么便秘究竟该如何调养,近日,记者带着疑问拜访了咸安区中医医院北门分院康复科主任李芳。

“饮食习惯是引发便秘的主要病因,在秋季,人们流汗较夏季少,这很容易让人误以为无需饮水,实

际上,秋季饮食的正确做法是保证水分摄入。同时,市民还要注意多吃些清肠润肺的食物,比如梨、柿子、银耳、萝卜等食物。”李芳主任介绍,清肠润肺的食物可以增进肠道的动力,从而促进肠胃蠕动,让排便变顺畅。

“除此之外,便秘有时候与人的精神状态紧张,会影响整个身体的血液循环,使肠道的供血不充分,从而形成便秘。因此,便秘患者要注重精神调理,保持良好的情绪,注意

心态的调节。

运动也是便秘调理的重要方法,因为肠道蠕动是需要透过身体的活动来辅助刺激。运动能促进血液循环,从而促进便意产生。李芳建议,在日常生活中,市民可以多参加有益于健康的活动,养成运动的习惯。

便秘虽然常见,但是危害却不小,因此,市民要注意平时的生活习惯、饮食等问题,做好预防工作。李芳强调,市民一旦发现自己患病不要拖延,要尽早的治疗,以免延误病情。

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn

扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn

扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn

扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn

扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来