

拒绝“春节肥” 健身正当时

本报记者 李嘉

春节长假期间,大家在享受节日美食与欢乐氛围的同时,是否也会看着日渐圆鼓鼓的肚子而发愁?每到节后,医疗机构内,减肥门诊、内分泌门诊均会迎来就诊量的小幅增长。别让种种借口成为阻碍你锻炼的理由,拒绝“春节肥”,一起动起来。

有氧运动:提高心肺功能

有氧运动可在充足氧气供应的条件下,通过节奏性的持续身体活动,提高心肺功能。它有助于提升心血管健康、增强心肺耐力、促进新陈代谢、减少脂肪、缓解压力并提升整体能量水平。

以下是适合在家中进行的有氧运动——

健身操:又称“有氧健身操”,适合大部分人群,可在家中观看在线教程或视频来自我训练。

有氧操包括腿部、臀部、核心和上肢等部位训练,通过多样化的动作和舞蹈步伐,全身性锻炼各个肌肉群。这有助于提高心肺功能、增强肌肉力量和柔韧性,同时也能达到减脂塑形效果。

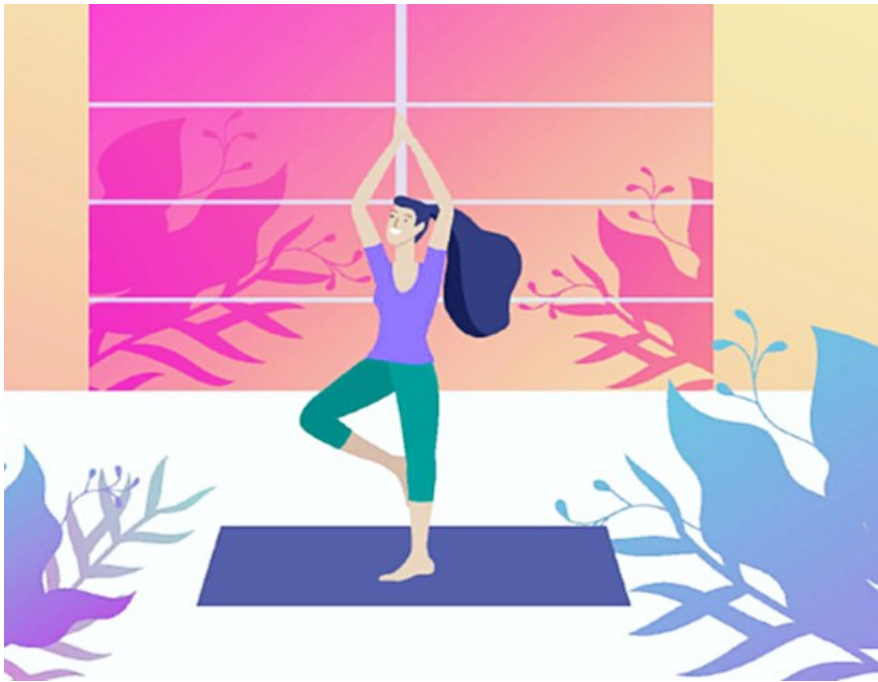
跳有氧操不受时间和场地限制,可根据个人时间安排,在家中舒适环境下锻炼。

跳绳:这是简单、低成本的有氧运动,适合大部分人群,可有效提高心肺功能,强化腹肌、增强手臂力量和协调性。跳绳是高强度有氧运动,可快速提高心率和呼吸频率,促进血液循环和氧气供给,有助于增强心肺功能和耐力。跳绳也是高效能量消耗方式,跳绳30分钟可燃烧大量卡路里,有助于减脂塑形,达到瘦身效果。

在室内跳绳时也建议穿上运动鞋,并在地板或瓷砖地面上铺设瑜伽垫等防滑设备,这样可减少损伤风险。

无氧运动:加强肌肉力量

无氧运动也称“抗阻力训练”或“力量训练”,是一种以高强度、短时间、高重量



方式进行的运动形式,以此增加肌肉力量和体能水平。在家可进行的无氧运动包括俯卧撑、平板支撑、仰卧起坐、深蹲等,运动时也可借助弹力带、哑铃、呼啦圈等便携器械。

弹力带健身:这是一种使用弹性细带或弹力带进行的全身运动锻炼。这种训练方式也被称为“橡皮筋训练”或“阻力带训练”,它利用弹力带的阻力来加强肌肉力量、增加柔韧性和改善身体姿势。相比于自由重量训练,弹力带健身对关节和软组织的冲击较小,可用于全身肌肉训练,通过推、拉、蹲、举等动作,锻炼上肢、下肢和核心肌群。

大家可以根据自身能力和目标,选择适合自身条件的弹力带,从轻到重,逐渐增加弹力带的阻力。弹力带轻便易于携

带,是随时随地锻炼的好选择。

柔韧训练:促进关节灵活

柔韧训练是一种增强身体柔韧性和关节活动度的运动训练,通过一系列伸展、拉伸和放松动作,改善肌肉和关节灵活性,减少身体僵硬感。

以下是适合在家中进行的柔韧训练——

瑜伽:练习形式包括呼吸控制、冥想和放松技巧等。无论什么年龄、体重都可根据个人能力和需求,找到对应练习方法并从中受益。瑜伽练习有助于放松身心,减轻压力和焦虑,可促进身体和心理的平静与放松。身体放松的同时思维得到舒缓,有助于解决失眠问题,提高睡眠质量。

普拉提:这是一种以身体控制、核心力量 and 平衡为基础的运动形式。普拉提适合大部分人群练习,即使没有任何锻炼经验,也可以从零基础开始快速入手普拉提。

练习普拉提,可锻炼腰背肌及背部深层肌肉,加强脊柱周围肌肉和韧带力量,从而更好支撑背部脊柱。此外,练习普拉提还能提高肌肉协调性,使形体更优美。

在家练习普拉提,无需特殊健身设备,只需一块瑜伽垫即可。要提醒的是,有严重慢性疾病、严重关节问题或怀孕女性等人群,尝试普拉提前建议咨询医生,并在专业教练指导下练习。

避免受伤,规避健康风险

上述提到的几项运动,虽适合在家中练习,但如果不注意,仍然有受伤风险。以下是规避健康风险的相关建议——

注意热身与放松。运动前,应充分拉伸肌肉、活动关节,才能在运动中减少受伤风险;运动后,可通过静态牵伸等方式放松,并适量补充水分,有利于身体恢复。

避免过度训练。练习时,不要一开始就过度训练,应该逐渐增加训练强度,并根据自己水平和目标制定合理训练计划。

保持正确姿势。练习过程中,要保持正确姿势,特别是脊柱的姿势。否则一不小心伤了腰,得不偿失。

适当使用器材。例如,做瑜伽时,瑜伽垫可提供更好的支撑和稳定性;使用弹力带时,要从低阻力开始练习;使用哑铃时,则需从轻量开始,慢慢增加重量。使用器材切不可心急,要循序渐进。

听从身体反馈。避免在疲劳状态下练习,否则会增加受伤风险。练习过程中,要倾听身体反馈,如感到疲劳或不适,应停止练习,给予身体充分休息。如疼痛或不适无法缓解,应及时就医,听从专业医生建议。

菇、牛奶、绿色食物等。

穴位:按揉太冲穴、肝俞穴

太冲穴:每日可用中等力度按揉约10分钟。此外还可以采取“砭石”“刮痧”来轻轻按压穴位,使其发红、发热即可,每日一次,每次10分钟,可缓解焦虑忧愁。

肝俞穴:用双手拇指强压背部第九胸椎左右2厘米处的肝俞穴,指压时,先挺胸,一面缓缓吐气一面压,如此重复20次,可除去全身倦怠感。

治未病:防流感、肺炎

立春冷暖空气频繁交替,人体呼吸道黏膜受到刺激,抵抗力下降,容易引发流感、肺炎等呼吸道疾病。要注意及时增减衣物,避免着凉,保持室内空气流通,多参加户外活动,增强体质。

误区七:眼镜不坏不换眼镜 真相:这种观点是错误的。

眼镜在使用过程中会出现磨损、变形等情况,导致镜片的光学中心与眼睛的视轴不对应,影响矫正效果。孩子戴上眼镜后,应定期进行视力检查,一般半年左右检查一次。发现视力有变化,或者眼镜出现磨损、变形等情况,应及时更换眼镜,以确保孩子能够获得清晰、舒适的视觉效果。近视防控中,我们要依据科学知识,摒弃错误观念,采取正确的方法来保护孩子的视力。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育



在与部分家长沟通交流之后,依然能够察觉到在孩子近视这一问题上,尤其是对于孩子佩戴眼镜这件事情,存在着一些错误的观念和认识。甚至可以说,正是这些关于孩子近视后佩戴眼镜的错误认知,在很大程度上决定了孩子视力的发展状况。

误区一:戴眼镜眼睛会变形 真相:眼睛变形是近视后眼轴变长引发的结果,不是佩戴眼镜导致的。近视之后不佩戴眼镜,只会让近视度数更快地加深,眼球变形的速度更快。而做好近视防控,保持良好的用眼习惯,有效控制眼轴的增长,可以有效避免眼球变形。

误区二:看绿色能保护视力 真相:看绿色本身不能保护视力,当我们看向远处的绿色自然景观时,眼睛处于放松状

态,有助于缓解眼睛疲劳。如果孩子的远视储备不足,或者已经近视,写作业、使用电子产品等近距离用眼的时间已经很多,我们就不用再额外给孩子增加近距离用眼的负担,让孩子一直近距离地看绿色物体了。

误区三:散瞳对眼睛有害 真相:散瞳对眼睛并不会造成伤害,它是一种正常的检查手段,散瞳使睫状肌麻痹,能够消除过度调节的影响,获得更为准确的验光数据。散瞳还能避免由于调节痉挛而引起的假性近视被误判为真性近视,散瞳后验光,能够准确地区分真性近视和假性近视,为后续的治疗和干预提供正确的依据。

误区四:配镜时度数配低点 真相:配镜要通过专业的验光检查,配出合适的眼镜度数。度数配低不能提供清晰的视觉,为了看清物体眼睛过度调节,会导致

眼睛疲劳加剧,使得近视度数加深更快。

误区五:眼镜不需要一直戴 真相:对于近视度数较高的孩子,或者是存在散光等其他视力问题的孩子,通常建议一直佩戴眼镜。对于近视度数较低(一般认为低于200度)的孩子,如果只是在看远处物体时有点模糊,看近处(阅读、写作业时)视力基本不受影响,那么在看近处时可以不戴眼镜。

误区六:不戴眼镜视力会改善 真相:一段时间不戴眼镜之后,大脑的确会逐渐适应这种视力模糊的状态,从而让人产生一种近视得到了改善的错觉。实际上视力状况并没有真正得到改善,绝大部分的近视属于轴性近视,这种情况下,眼轴会持续不断地增长。日常生活中,要格外注意科学护眼,以保护我们的眼睛健康。

冬季养肾:常见补肾中草药解析



陈君
咸宁麻塘中医医院主治医师

冬季,按照我国传统医学的理念,是养肾的最佳时节。肾被誉为“先天之本”,其封藏功能对维持人体健康至关重要。下面,我们将一起深入了解几种常见的具有补肾作用的中草药。

一、枸杞子

性味归经:味甘,性平,归肝、肾经。
功效:
补肾益精:枸杞子能有效滋补肝肾之阴,对于肾阴不足导致的腰酸腿软、头晕目眩、视力减退等症状有显著改善作用。
养肝明目:依据中医五行理论,肝开窍于目,肝肾同源。枸杞子在补肾的同时,也能滋养肝脏,从而达到明目的效果,可用于治疗肝肾阴虚引起的眼部疾病。
现代研究:枸杞子富含枸杞多糖、类胡萝卜素等营养成分,具有免疫调节、抗氧化、抗衰老等功能,对肾脏细胞有保护和修复作用。

二、菟丝子

性味归经:味辛、甘,性平,归肾、肝、脾经。
功效:
补肾固精:菟丝子能平补阴阳,既补肾阳又益肾阴,可用于治疗肾虚腰痛、阳痿遗精、尿频等症状。
养肝明目:与枸杞子相似,菟丝子对肝肾阴虚引起的眼部疾病也有治疗效果。
止泻:对于脾胃两虚所致的泄泻也有疗效。
现代研究:菟丝子含有黄酮类、生物碱类等成分,具有抗氧化、调节内分泌等功能,有助于调节肾脏的内分泌功能和代谢过程。

三、杜仲

性味归经:味甘,性温,归肝、肾经。

功效:

补肝肾,强筋骨:杜仲主要用于治疗肝肾不足引起的腰膝酸痛、筋骨无力等症状,对中老年人因肝肾亏虚导致的骨质疏松、腿脚痛等有较好的保健和治疗作用。
安胎:杜仲还能安胎,可用于治疗肝肾亏虚、冲任不固所致的胎动不安等妇产科疾病。
现代研究:杜仲含有杜仲胶、木脂素类、环烯醚萜类等成分,具有抗炎、抗氧化、调节血压等作用,有助于改善肾脏的血液循环和内环境。

四、山药

性味归经:味甘,性平,归脾、肺、肾经。
功效:

补脾养胃,

生津益肺,补肾涩精:山药在补肾方面,可用于治疗肾虚遗精、尿频等症状。同时,其补脾养胃的功效对于脾胃两虚的情况也有双向调节作用。
滋养身体:山药富含淀粉、蛋白质、维生素等营养成分,是一种药食同源的佳品,有助于增强体质,对肾脏等器官的功能恢复和维持有辅助作用。
现代研究:山药中的黏液蛋白具有保护胃黏膜、调节血糖等作用,有助于减轻肾脏的代谢负担。

五、熟地黄

性味归经:味甘,性微温,归肝、肾经。
功效:
滋阴补血,益精填髓:熟地黄是补肾阴的重要药物,常用于治疗肾阴不

足引起的潮热盗汗、腰膝酸软、遗精等症。

养血:熟地黄对血虚也有很好的滋补作用,体现了中医肝肾同源、精血互生的理论。

现代研究:熟地黄含有梓醇、地黄多糖等成分,具有神经保护、抗炎、免疫调节、抗肿瘤等功能,有助于调节肾脏的免疫功能和神经内分泌功能。

注意事项:中药有阴阳之偏,补肾过程中应辨别阴阳,辨证施补。因此,建议在专业中医医生或中药药师的指导下进行,避免自行用药带来的风险。合理健康地进补,才能更好地养护肾脏,促进身体健康。



中医养生大讲堂
咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲



市中医医院

开展中医药文化义诊

本报讯 记者李嘉、通讯员刘强报道:日前,咸宁市中医医院推拿科走进咸宁市供电公司职工共享驿站,开展中医药文化义诊活动。

活动现场,市中医医院推拿科主任余智、副主任刘强携手科室骨干运用多种中医适宜技术,为职工们提供全方位健康服务。针灸与耳穴贴,这两种中医传统技艺在专家的精湛手法下,能够精确地刺激关键穴位,从而调节人体的气血和阴阳平衡。许多职工在接受治疗后,惊喜地发现,困扰多年的顽疾得到了极大的缓解。

针对供电公司职工不同岗位易引发颈肩腰腿痛的问题,推拿科通过施展头部按摩、整脊疗法、推拿疗法,刺激穴位和经络,有效缓解肌肉紧张,促进血液循环。许多职工体验后,困扰许久的酸痛感瞬间得到了缓解,身体轻松不少。

此外,现场还传授了多种简单实用的中医养生秘诀,包括八段锦和颈椎保健操,帮助员工在忙碌的工作间隙进行自我调养,从而提升身体素质,有效预防各类疾病。

市中心医院老年病科

将关爱延伸到病患家庭

本报讯 通讯员胡邯鄯、王瑞钗报道:近日,市中心医院老年病科/全科医学科深入患者家中开展老年居家延续护理服务。

高龄老人冯爷爷深受认知障碍与低血糖症的双重困扰,多次因低血糖昏迷紧急入院。在该科医护人员的精心救治下,冯爷爷的病情趋于稳定,顺利出院。

考虑到冯爷爷失能、失智,往返医院复查困难重重,该院老年病科/全科医学科延续随访团队带着专业设备来到了冯爷爷家中。科主任田晓玲为冯爷爷进行了全面细致的健康状况评估和体格检查,仔细测量血压、血糖,详细询问冯爷爷家属出院后的服药细节,同时认真评估冯爷爷的精神及认知状态。

鉴于冯爷爷目前仍存在血糖偏低、肌张力偏高等问题,护士长胡邯鄯为冯爷爷制定了个性化的饮食方案,详细讲解低血糖的预防方法及紧急应对策略,手把手教家属正确使用血糖仪进行居家监测。

同时,团队从运动、饮食、用药、日常护理等多个维度,为冯爷爷量身打造了一份详细周全的健康计划,全方位保障冯爷爷的居家健康生活。



立春之后保肝护阳

本报讯 记者李嘉报道:立春之后,天气由寒转暖,中医养生逐渐从“秋冬养阴”转到“春夏养阳”,保肝护阳成为重点。

天气变暖不要马上脱去棉衣,尤其是老年人和身体虚弱的人群更应谨慎,注意对颈、膝、足等部位的保暖。

晚上11时前上床休息。早晨户外散步,放松身心,摆脱倦怠思睡,调心摄神与自然顺应,保持精力充沛。

饮食方面,适当增加气味辛甘温性的食物,可帮助发散阳气,如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物,以免上火。应当减少酸性食物摄入,如海鱼、虾、螃蟹等。

立春后适量多做舒展运动,最简单的就是经常伸懒腰,可以帮助身体气血运行、推陈纳新,从而促进人体阳气生发。

晚上泡泡脚,祛除一个冬天积在体内的寒气,助养人体生发阳气,以温水慢慢加热,30分钟左右为宜,不要大汗淋漓。

春捂也要讲门道

本报讯 记者李嘉报道:“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣,天气变冷时不要突然穿得过多。春“捂”也要讲门道,捂对部位,能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈,这样可以避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦腰腹受寒容易出下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”,春捂穿衣宜下厚上薄。

此外,还可以多揉搓穴位,起到保健作用。养脾胃可揉揉足三里穴,疏肝气可揉搓两肋,活肾水可揉搓腰部。