

# 有氧运动 你做对了吗



## 健康提醒

初夏的日子，很多人脱下厚装，开启了锻炼身体的模式。提到运动健身，很多朋友都会想到有氧运动，问题是，有氧运动该怎么练，很多人似乎并不清楚。

### 什么是有氧运动

人体就好像一座工厂，要维持各项机能的正常运转需要能量支持。人体的能量供应分成有氧和无氧两大类系统。无氧供能系统又分为糖酵解系统和磷酸肌酸系统两种方式。

从供能时间来看，磷酸肌酸系统主要提供短时间(10秒左右)供能。而提供人体长时间(持续1分钟以上)运动所需能量的主要依靠有氧氧化系统和糖酵解系统。

从能源物质消耗来看，有氧氧化系统依靠消耗氧气以及能量底物(糖类、脂肪、蛋白质)来供应能量。糖酵解系统只需要消耗糖类就能供应能量。

这两种供能系统相比较而言，有氧氧化系统能源物质的来源广，能量转化率高，而且只产生能量、水、二氧化碳三种物质，没有其他代谢产物，可以长时间供能，属于“清洁能源”，是人的主要能量来源。但它有两个缺点：短时间内产生能量的强度不够高，需要有充足的氧气供应；糖酵解系统只能运用糖类作为能源物质，能量转化率比较低，代谢后会生成大量的乳酸，维持时间较短，但它可以在短时间内产生大量的能量，且

不需要氧气的参与。两种系统特性相反，且互为补充。

在运动过程中，以有氧供能为主要能量供应方式的运动形式称为有氧运动，它的运动方式主要以身体大肌肉群的中低强度长时间循环运动为主，比如长跑、骑车、太极拳、散步等。

### 为什么要做有氧运动

做有氧运动主要是为了提高有氧能力(有氧供能系统的能量供应能力)，也就是常说的“体能”。

体能好坏的意义并不仅仅在于能不能在关键时刻赶上地铁公交或电梯故障时能否走回18层的家里。更重要的是，体能(有氧能力)低下会导致包括心血管疾病、肿瘤、糖尿病等在内的各种疾病发病概率和死亡风险增加。

美国心脏协会(AHA)的专家团队经大量科学研究以及文献综述以后证实，有氧能力比传统的危险因素，如吸烟、血脂、血糖、血压等更能预示疾病和死亡的风险：

- 1.最大摄氧量(评价有氧能力的主要指标之一)每增加3.5毫升/千克/分钟(1METs)，患心血管疾病的几率能降低10%—30%，人的生存率能增加8%—35%。
- 2.对于成年人来说，有氧能力在17.5(5METs)以下时，死亡率显著增加；有氧能力在28(8METs)以上时，生存率明显增加。
- 3.有氧能力高的人群与有氧能力低的人群相比较，患肺癌、乳腺癌和消化系统癌症的可能性要低20%—30%。
- 4.在60岁以上人群中，有氧能力高的比有氧能力低的患

## 你知道吗

# 头发油得快，注意这几点

头发很油这个问题，很多人的应对之法就是一个：勤洗头。坚持每天洗头一阵子之后，你可能才会痛彻地领悟到：头发油还真不是多洗洗就好，甚至可能适得其反！健康头皮由三大因素来维持平衡：皮脂、菌群和代谢。那么“油大”常常与下面几个因素有关：

**激素水平** 如果你正值青春期、月经期、怀孕期，你的头发或许会有一些不同寻常的地方。激素变化会影响皮脂腺的分泌，但不用于担心，暂时现象而已。但如果是疾病引起的激素水平变化，就不可大意了！

**真菌感染** 马拉色菌是日常与我们头皮互利共生的一种真菌，它的食物就是头皮。当头皮过剩时，马拉色菌会过度繁殖，破坏头皮的屏障系统，出现头皮潮红、瘙痒、头屑过多，并促进头油的产生，周而复始，恶性循环。

**饮食作息** 奶茶+咖啡，烤串+火锅，享尽世间美味，也要微笑面对人生之不如意事，比如头发很油；熬夜打游戏，加班到凌晨。诸多不良生活习惯都会影响人体神经系统和内分泌系统，头发油就不奇怪了。

**洗护不当** 频繁洗头，皮脂腺会进一步分泌油脂，导致头发越来越油。许多人习惯刚洗完头就开始吹头发，而过度使用吹风机也是导致头皮油腻的原因之一，容易使头皮油脂分泌旺盛，让头发变得更容易出油。

### 拯救沮丧的大油头

天气马上就要热起来了，拯救沮丧的大油头，你可以这样做：

洗护产品要选好。根据自己的头皮情况，选择适合的洗护产品。该找医生找医生，在医生的指导下使用药用洗发水或许是个办法。

尽量用温水洗头。洗头水太热都不好，温水比较适合，以31℃—38℃为宜。温水洗头能够使毛孔张开，这样头发毛孔里的油脂更容易清洗掉。特别是在炎热的夏天，尽量也用温水洗头。

辛辣油腻少吃。据说抽烟会影响头发。还有你吃下过多的高油、高糖、高热量食物，身体消化不了，留在体内就会影响激素分泌，雄激素过高会影响皮脂腺，皮脂腺分泌旺盛，头发就会越来越油。

劝你莫要再熬夜。熬夜对身体影响很大，无论是头发出油还是掉发，抑或是变丑、变胖、变蠢，都不无关系。早点入睡，身体的代谢就正常了，头发油这种事当然迎刃而解。

(娇 娇)

# 带防晒的粉底不能代替防晒霜

## 美容时尚

现在很多妆前、粉底、底妆都带防晒功能，而且防晒系数还不小30+、50+都有，真的就可以完全替代防晒霜不涂了？

不能！事实上，彩妆里的防晒值是很低的。

防晒为什么重要？这是因为紫外线晒到皮肤上，会产生一种叫麦拉宁的褐色色素(就是肉眼看到的褐色斑点)，身体新陈代谢能力或者随着年龄的增加，这些色素就会沉淀在表层，形成肉眼可见的暗斑，涂防晒和不涂防晒，色素的沉淀量完全不一样。

短波晒后的色素大多沉淀在表层，我们用淡斑的产品还是可以补救的，但是长波晒后的色素沉淀在真皮层形成的暗斑暂时是看不到也没有办法修复和护理，随着沉淀的量和年龄越来越大浮出来。

要记住，长波紫外线让色素沉淀在了真皮层；短波就变成了肉眼可见的表皮层暗斑。

防晒不只是怕晒黑！主要是防止皮肤光老化，也就是延缓皮肤衰老！有人做过测试，不涂防晒会比涂防晒出现的斑更多，尤其是脸颊处非常明显，不涂防晒，所有你在防晒上偷的懒都会在各种祛斑产品还回来，都是要还的。

不要觉得涂防晒很麻烦，这一步不能少的，不管春夏秋冬还



是阴天下雨，为了能少长斑、延缓细胞老化、受损、色素沉淀必须要涂防晒霜的。(王 艳)

# 新冠肺炎疫情防控常识

## 11. 外出就医有哪些注意事项？

如想外出就医时应选择就近就医，可提前网上或电话预约挂号，了解就诊流程，熟悉医院科室布局，减少在医院停留的时间。乘坐公共交通工具和就医期间全程佩戴口罩，避免同梯人。就医过程中尽量避免直接接触门把手、挂号机、取款机等物体表面，触摸后应及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。候诊和排队时，与他人保持1米以上距离；尽量选择楼梯步行，若乘坐轿厢电梯，应分散乘梯，避免同梯人过多。尽量选择扫码支付等非接触支付方式。注意个人卫生，保持手卫生，避免用不清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡口鼻。就医回家后，立即正确洗手。

如出现发烧、咳嗽等症状就医时应避免乘坐公共交通工具，全程佩戴口罩到定点医院发热门诊就诊。陪同人员也要注意做好防护。就医时，应如实讲述患病和既往就医情况，尤其是应告知医生近期旅行和居住史、与可疑人员的接触史等。若被诊断为新冠肺炎疑似病例或确诊病例，应积极配合医院进行相关检查和隔离治疗。

## 12. 加工制作食物应注意哪些事项？

在加工、运输、储藏等过程中，食品表面或外包装上可能被细菌、病毒污染，因此日常制作食物的过程中应注意以下事项。(1) 注意手卫生。接触生的肉、禽、水产品等生鲜食材后要及时洗手。(2) 生熟分开。生熟食品分开加工和存放，尤其在处理生肉、生水产品等食品时严格外小心，避免交叉污染。(3) 煮熟煮透。加工肉、水产品等食物时要煮熟、烧透。尽量不吃生的水产品。(4) 分类储存。生的肉、水产品等在放入冷冻层之前最好分割成小块，单独包装，包装袋要完整无破损，生、熟食物分层存放。(待续)

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办

## 家庭医生

失眠人群中，多数都会伴有情绪障碍，中国科学院院士、北京大学第六医院陆林院长率领的中西医结合睡眠专家，就郁证性失眠的发病及治疗，从中西医两方面给出了解答方案。

### 失眠后烦闷易怒 真不是矫情

睡眠不仅可以消除疲劳、恢复体力，还可以保护大脑，提高记忆力，提高免疫力。陆林院士强调，睡眠还有助于心理和躯体健康。失眠无法缓解疲劳感，就会导致情绪低落、注意力不集中、焦躁不安等心理问题。临床上发现，很多失眠患者会同时伴有焦虑、抑郁等多重躯体症状。

“失眠伴发抑郁，是有共病的生物学基础的。”陆林院士指出，调节睡眠的脑区，如杏仁核、丘脑和视觉交叉核等，不仅主管睡眠节律，同时还调节情绪，如杏仁核就有产生情绪、识别情绪和调节情绪的功能。

北京市回龙观医院书记杨甫德教授指出，失眠的发生机制极其复杂，生理机能异常、神经递质分泌水平异常、多思多虑的性格特征以及突发的应急事件等，都是导致失眠的原因。他主张综合施治、辨证施治，而不是单一依赖西医的镇静催眠药，更不能完全依赖于心理干预。如果能够把西药、心理、中药进行多维度的整合，有针对性进行个体化干预，治疗失眠将不再是难题，可以带来长期的睡眠稳定。

### 郁证+失眠 小心郁证性失眠来敲门

临床中发现，很多失眠患者伴有不良情绪，

其治疗也有其独特之处，因此学术界提出郁证性失眠的概念。郁证性失眠就是因为情绪或压力引起的失眠，这类失眠会伴随心烦、易怒、焦虑等情绪症状和胸胁胀满、咽部异物感、五心烦热、胃脘不适、心神不安、月经不规律等身上的不舒服。既有失眠的表现，又符合郁证的诊断标准，就可诊断为“郁证性失眠”。抑郁症与中医郁证，互相重叠又不尽相同，专家指出，中医所说的郁证，是指七情过激，即负性生活事件刺激太过，超过人的调节范围所引起的一系列身心紊乱，进而出现郁闷不舒、烦躁易怒、心烦心悸等症候，它是一类疾病，包含西医的应激反应、应激障碍、焦虑症、失眠以及轻度抑郁等症。而重度抑郁症中医称之为癲病。

上海中医药大学龙华医院袁灿兴教授强调，失眠的患者只要出现郁证的临床表现，如胸闷、焦虑、心烦、胸胁胀满、喜叹息等郁证症状，即可以诊断为郁证性失眠，一定要寻求医生的帮助，开始药物治疗。

### 为郁证性失眠四大人群画像

长期的缺少睡眠，精神与肉体受到双重侵扰，出现郁闷不舒、烦躁易怒、胸胁胀满、心烦心悸等症候，这类患者包括完美主义者、中年女性、

青少年和长期失眠者。郁证性失眠的患者，入睡困难和早醒是其失眠的主要特征。胸胁胀满、喜深吸气、长舒气后有所缓解；胃感觉饱胀不想吃饭，打膈后缓解；感觉咽喉部有痰，吐不出咽不下，中医称为梅核气，都是郁证性失眠的典型症状。

杨甫德教授指出，以入睡困难为主，一旦睡着睡眠过程没问题的，往往存在比较大的焦虑情绪或者压力问题；如果是全程睡眠都有问题，或者是早醒特别严重，醒后情绪极其糟糕者，往往以抑郁更为明显。

### 治疗策略 中西医各显神通

西医：应优先解决睡眠问题。杨甫德教授强调，临床治疗中，郁证性失眠的患者应优先解决其睡眠问题。在治疗上，不仅仅要用调节情绪的药物治疗，也要用改善睡眠的药物。“对于失眠一定要及早治疗用药，该用药的时候一定要用药。”杨甫德教授强调，要遵循三大原则：按需用药、足量用药、尽可能做到间断用药。

### 中医：两大法宝 尽享昼精夜寐

“黑白方案”是郭春娟教授在长期临床实践中总结出的治疗原则和方剂。她提出，“昼精夜

寐”即在白天要精神抖擞，晚上要睡得香。郁去则寐安。袁灿兴教授指出，肝气郁结是郁证性失眠最根本的病机。肝气郁结，则体内气机不畅，气堵在哪里，哪里就会出现症状，如在肋肋，出现肋肋胀满；在乳房出现乳腺增生，肝郁化火则扰乱心神，睡不安稳；肝木克脾土，出现消化系统的症状，脾胃运化功能受损，气血生成不足，血不养心，心失所养，就会心神不宁，无法安眠；肝郁伤阴，肾阴不足不能降心火，同样导致睡眠不安稳。所以郁证性失眠病机的源头就是肝气郁结，郁去则寐安，而治疗肝郁的经典方剂就是逍遥丸。

(敏 华)

