

正确运动锻炼益于健康

运动可以增强心肺功能、激活免疫系统、改善精神状态，是一项对身体有诸多裨益的活动。让运动成为一种习惯，是健康生活方式的重要内容。

在运动开始之前，不妨认真考虑自己对哪项运动更有兴趣。兴趣是最好的老师，选择一项自己爱好的运动，可以让坚持更容易。

选择运动项目要考虑自身的健康状况和基础疾病。不同年龄的人群要选择与自身心肺功能相匹配的运动项目，例如老年人不宜选择爆发力强的运动项目，糖尿病患者更适合中等强度、有氧代谢多的运动项目。

很多运动爱好者在运动初期表现出极大的热情，不仅运动强度大，而且运动时间长。殊不知，突然大量的运动会让原本平静的身体面临巨大的考验。在局部，肌肉的糖原储备在短时间内无法适应突然增加的运动负荷，大量无氧酵解产生的乳酸堆积影响运动的发挥。现有的肌纤维数量和长度、肌腱的韧性以及骨骼的结构，也难以快速应对陡然增加的力量或速度要求。运动超过了肌肉、肌腱和骨骼的耐受阈值，可引起肌肉、肌腱拉伤或者应力性骨折，特别是在运动前没有进行充分热身活动的情况下，巨大的运动强度甚至会导致各种运动性损伤。

正确启动运动锻炼，可以有效地激活身体潜能，使身体逐渐适应运动强度。遵循人体的生物学及体育锻炼的客观规律，能使自身的运动水平逐渐提高。每次运动前要进行充分的热身。热身的目的是使身体神经系统、呼吸系统、循环系统、运动系统逐渐进入运动状态。体育运动要求神经系统和运动系统高度默契配合，达到更快的速度和更大的力量。这一运动状态的维持需要呼吸系统和循环系统的通力合作，保障氧气与营养物质的充足供应和代谢废物的及时排出。循序渐进的过程让身体的上

述系统逐渐平滑地实现步调一致，可以减少运动中由于各器官功能不匹配带来的不适或疾病，最终达到最佳的运动状态。

运动训练可遵循“超量恢复”原则，在每次锻炼基础上再强化一小步，在接下来的恢复过程中，身体会提升相应的生理功能，以适应更强锻炼水平。

很多人有过运动后第二天开始出现肌肉酸痛的经历，这是一种常见的现象，被称为延迟性肌肉酸痛，常在开始一项新的运动项目或运动强度突然增加后一段时间内出现。延迟性肌肉酸痛会导致关节活动幅度减小、肌肉收缩力量减小，有酸痛感。延迟性肌肉酸痛一般出现在运动后12至24小时，24至48小时达高峰，3至7天可自行缓解并消失。

目前尚无有效的方式能治疗延迟性肌肉酸痛，避免其负面影响的方法包括：运动前充分的热身、合理评估自身可接受的运动强度、运动后放松以及制订循序渐进的运动计划等。总之，动起来有益，贵在坚持，多动更好，适度为宜。

(据《人民日报》)

如何有效处理用过的口罩?

1.在医疗机构时

可把口罩直接投入医疗废物垃圾袋中，口罩作为医疗废物，会由专业处理机构进行集中处置。

2.平时



对于普通人



因风险较低，使用过的口罩可以直接丢入垃圾桶。



对于疑似患有传染病的民众



应在就诊或接受调查处置时，将使用过的口罩交给相应工作人员，作为医疗废物进行处理。



对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状的人，或接触过此类人群的人



推荐将口罩先丢至垃圾桶，再使用5%的84消毒液按照1:99配比后，撒至口罩上进行处理。如无消毒液，也可使用密封袋/保鲜袋，将口罩密封后丢入垃圾桶。

我们还需注意什么?



不要触碰别人使用过的口罩

口罩用完后，不要直接放到包里、兜里

(据央视新闻)

晚不睡早不起『双杀』阳气

《素问·生气通天论》记载：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”意思是说，人体的阳气就像天上的太阳一样，若天上没了太阳，地上就没有生命；人若没有阳气，生命就会停止。几千年前，古人便对人体阳气的重要性形成了形象认知。中医认为，耗损阳气的途径很多，但补充阳气的根本途径是睡眠，因此，睡眠不顺应天时，特别是晚睡晚起，可谓“双杀”阳气。

“晚上不睡耗伤阳气，早上不起封杀阳气”，黑龙江中医药大学附属第一医院针灸五科主任陈英华说，现代人生活多元化，工作加班、夜间玩乐，熬夜晚起成为普遍现象。传统医学认为，天地运转到子时(晚11点至次日凌晨1点)时，阴气开始慢慢消耗，阳气开始生发，此时生命力是最强劲的。如果你顺势而为去睡觉，阳气就会迅速生发起来，护卫我们的身体。如果子时不睡，意味着不给阳气壮大的机会，再加上白天的消耗，会让体内阳气加速流失，因此晚11点前应就寝。而卯时(早上5-7点)人体阳气开始涌动，此时起床，少阳得以生发，是调动阳气的最佳时机。然而放纵睡到自然醒，会抑制阳气在白天的生发，变得昏沉，这就是为何有些人越睡越困的原因。

但有时，人们迫于生计不得不熬夜，如何将失去的阳气补回来?陈英华给出了以下建议：

卯时锻炼 锻炼能增强人体气血流通，使身体产生热量，缺失的阳气自然而然就会得到补充。锻炼时间最好选在早上阳气升发旺盛之时，即6-7点，长期坚持，效果立竿见影。

睡前泡脚 脚部分布着众多经络，睡前泡脚能帮助人体补充阳气。此外，坚持此法还能促进血液循环，增强身体免疫力。经常熬夜晚起的人群，不妨多用这个方法弥补。

手指梳头 头为诸阳之会，凡五脏精华之血、六腑清阳之气皆汇于头部。早上醒来可以手指肚为梳，从额头向颈后反复梳揉50次，让头部血液舒畅，有利阳气生发，缓解熬夜后的疲劳和头痛。梳头时，重点揉梳“百会穴”(头顶正中)，此处乃百脉所汇之地。

温热饮食 熬夜后胃肠功能会变差，因此需要保持清淡饮食，宜食性质温热，具有补益肾阳、温暖脾胃作用的食物，如羊肉、鸡肉、核桃仁、海虾、猪肚、韭菜、肉桂等，忌食辛辣和油腻食物。

晒太阳 补回耗损的阳气，还有一个比较简单的方法，就是晒太阳。阳光充足的午后，可以晒30分钟左右的太阳，再配合着午后小憩，能有效促进体内阳气生发。(据《生命时报》)



牛奶喝错了无益甚至有害



牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一，喝牛奶的好处如今已经越来越被大众所认识，牛奶中含有丰富的钙、维生素D等，但是您知道吗，牛奶虽好，如果喝错了，对健康反而无益，甚至有害，比如下面这几个问题，就需要一一向大家解释清楚。

牛奶不能搭药物

送服药物不建议用牛奶，最好用清水，牛奶含有蛋白质和钙，可能会影响药物发挥作用。除非药物说明书上注明：牛奶不影响该药物的吸收或可以用牛奶送服，否则在其他情况下，不要用牛奶送服药物。

牛奶不能搭钙片

如果将钙片与牛奶同时服用，就可能造成钙质的浪费，起到的作用不是1+1=2，甚至可能会造成“正正为负”的结果。

因为当钙质摄入量达到一定

范围时，再增加钙的摄入就可能对胃肠道对钙的吸收下降。而且钙制剂与牛奶混合后，可能导致牛奶中的大分子胶体发生变性，形成絮状沉淀，也会影响牛奶的口感性。

牛奶搭咖啡，影响钙吸收吗?

牛奶中含有丰富的钙离子，而咖啡中含有的咖啡因和草酸会影响钙的吸收。据统计，长期大量饮用咖啡的人群，骨质疏松的概率相对要高一些，这种情况的出现，也与咖啡影响钙的吸收有关。

所以，喝咖啡首先要注意控制好量。一般成人每天喝2杯(每杯200毫升)是可以的。在控制好量的前提下，咖啡搭配牛奶一起喝虽然会丢失一点钙，不过多喝几口牛奶就可以了。

喝牛奶能养胃吗?

一些反流性食管炎患者常喝牛奶，觉得牛奶能养胃。反流的原因是胃里有一些带酸性物质，常常吐酸水，这种朋友喝牛奶可能会加重不适。因为牛奶可能会加重胃酸增多，加重食道反流现象。所以，患消化道溃疡或胃食管反流的朋友，不要喝太多的牛奶。

如果经医生确认，病情可以适当喝一点牛奶的话，可将牛奶少量、分次饮用，不要喝凉牛奶，

或者建议可以将牛奶用来和面，制作面食。

牛奶能空腹喝吗?

一天中的任何时间段饮用牛奶，并无实质上的差别。不过，对有些朋友来说，空腹喝牛奶更容易因乳糖不耐受发生腹胀和腹泻。另外，晨起空腹只喝牛奶的话，牛奶在胃肠道通过时间会比较快，从而导致吸收效率略有降低。一般来说，晨起空腹喝牛奶的时候，同餐要搭配一些主食和蔬菜，或者把牛奶放在两餐之间喝。

每天能喝多少牛奶?

有个别朋友听说牛奶营养好，就把牛奶当水喝。其实，喝奶也是适量有益、过犹不及。尤其是大量摄入全脂奶的话，也会摄入过多的饱和脂肪。

《中国居民膳食指南》推荐成人每日饮用相当于牛奶300克的奶制品。市面上正好300毫升包装的牛奶很少，所以这里有一个建议：对于一般成人而言，也可以喝一包250毫升的牛奶，再加100毫升的小罐酸奶。

对饮用一袋牛奶(250毫升)后就有腹胀和腹泻的人来说，则建议采用少量多餐的原则，将250毫升牛奶分2次饮用。

(据《北京青年报》)

夜晚时间长开灯 容易长胖

如今，人们白天户外活动少，白天光照时间不足。夜间熬夜，又暴露在强光下。一项研究则认为，晚上暴露在强光下，不仅容易肥胖，还易引发心血管病。

研究显示，正常情况下，如果白天光照多，夜晚黑暗，有利于机体能量消耗，保持较高的睡眠代谢率。反之，睡眠代谢率下降。

与此同时，研究还发现，皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下，白天，交感神经系统兴奋，血管收缩，皮肤温度较低，而当18:00后光线逐渐变暗，皮肤温度也随之升高，

这与副交感神经兴奋、血管扩张有关。

研究虽然没有直接测量血压，但白天血管收缩、皮肤温度降低，提示血压升高，而晚上血管舒张、皮肤温度升高，提示血压降低。这种昼夜波动对心血管健康是有益的。

更有一项新研究称，优化室内光照条件，以更接近自然光的昼夜变化，或可预防肥胖和糖尿病等疾病。

因此，研究者强调，保持自然的光照节律，有利于预防肥胖和糖尿病。

(据《北京青年报》)

心肌缺血的人平时有什么好的食补方法

在医院，总有患者问：医生，我得了心肌缺血，吃点啥好呢?能不能多吃点大枣、阿胶、红豆、猪血、鸭血、黑芝麻、红糖、猪肝等等补血的食物来补补血呢?

我们都知道，心肌缺血，如果没有正规的控制，有可能导致病情加重，甚至发生心肌梗死、引发猝死。那么，确诊了心肌缺血的人，平时饮食中，有什么好方法没有，吃点什么东西，能够改善心肌缺血呢?

先告诉大家什么是心肌缺血?心肌缺血，简单说就是心脏的动脉血管，里面有血管垃圾，也就是我们说的斑块。斑块比较严重，这个血管的斑块引起的心血管狭窄，已经超过了70%以上;也就是说原本心血管的管腔是通畅的，有100%的血流可以通过，给心脏供血。如果狭窄80%，那么就只剩下20%给心脏供血;如果狭窄90%，那么就只剩下10%给心脏供血。原本有100%的供血，现

在只有30%或20%，甚至只有10%的供血，那么就更容易发生心肌缺血。

心肌缺血是指心血管狭窄，引起的血管不能把足够的血液供给心脏。心肌缺血的本质就是心血管狭窄。而不少人理解为心肌缺血就是体内缺血，得吃点什么补血的食物，补补血来改善心肌缺血。

既然不是贫血，自然吃什么也不能直接解决缺血的问题。再说了就算是贫血，也得先找到原因，一般来说对于缺血性贫血，可以通过补充一些食物，来改善缺血性贫血，比如：动物肝脏、动物全血、肉类、淡菜、虾米、黑木耳、海带、芝麻、大豆、芹菜、莴笋、菠菜、韭菜、莴笋等含铁丰富的食物。

心肌缺血的根本原因其实是斑块，那么吃什么能减少斑块?吃什么能增加斑块呢?

对于已经形成的斑块或狭窄，很难通过具体吃什么食物，使得斑块减轻或狭窄减轻，所以不管是吃什么食物或保健品，都不能减轻斑块或减轻狭窄。即便是吃正

规的药物，对于绝大部分人来说，都很难减轻斑块。

所以，唯有预防才是最好的治疗，那么预防斑块应该如何饮食呢?没有说具体是哪一种食物，吃上一点就会导致斑块。导致斑块的饮食或延缓斑块的饮食，都是一个饮食习惯。

会加重斑块的饮食习惯：反式脂肪酸含量较高的食物。反式脂肪酸会升高低密度脂蛋白胆固醇，低密度脂蛋白胆固醇升高后，就会加速动脉粥样硬化的程度，也就是形成血管斑块。所以反式脂肪酸含量高的食物，一定要限制，不宜多吃，不宜多吃。

具体来说，比如第一类：西式快餐、汉堡、披萨、糕点类、起酥点心、奶油蛋糕、蛋挞、甜甜圈、威化饼干;油炸食品、油条、炸薯条、炸薯片、炸鸡;甜品、雪糕、冰激凌、奶茶、咖啡伴侣等。还有就是外包装带有反式脂肪、人工黄油、人造奶油、人造植物黄油、植物黄油、植物奶油、奶精、代可可脂、食用氯化油、起酥油、植物脂末等字

眼，这些字就是反式脂肪酸含量高的食物。

除了反式脂肪酸含量高以外，还有一种就是饱和脂肪酸，简单说就是肥肉、内脏、胆固醇含量高的食物等等。

再有就是精细粮，比如大白馒头、米饭、面条等，以及高盐食物。

上述这些食物，如果长期过量食用，就会加速动脉粥样硬化，进而形成血管斑块，导致心血管狭窄，最终引起心肌缺血，甚至诱发心肌梗死。

利于预防斑块的饮食习惯：和上述食物相对的，那么我们日常饮食中，应该适当增加膳食纤维、维生素、叶酸、不饱和脂肪酸、蛋白质、钙、钾、镁等矿物质。这些含量较高的食物，是利于预防动脉粥样硬化的。

具体来说就是粗粮杂粮、各种豆类豆制品、各种新鲜的蔬菜水果有利于我们摄取膳食纤维、叶酸、维生素、矿物质等。适当的鱼肉、植物油等利于我们摄取不饱和脂肪酸，适量的坚果、适量的奶制品、少量的瘦肉等。饮食把握低盐低油低糖的原则，每天尽可能吃到12种以上的食物，每周尽可能吃到25种以上的食物。

这样全面的饮食，是利于预防动脉粥样硬化的，也就是大家说的利于心肌缺血的改善。(据《兰州日报》)