

康宁健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705。电邮：rbcstk@163.com）。

本期话题：现在呼吸道疾病高发，可以通过提前服药来预防吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院呼吸内科副主任张丽。



运动既能提高身体素质，又能缓解精神压力。然而，突击式运动、盲目跟练……这些不当的运动方式会让锻炼效果大打折扣。如何健康运动，看医生怎样建议——

选对时间与方式 健康运动好生活

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

晨练选择有讲究

晨练，是不少市民日常运动的首选。清晨，在第一缕阳光照射下，市区各大公园、广场，到处都是市民们运动的身影。作为一名跑步爱好者，每天清晨是市民张欣曼的固定运动时间，在公园里的塑胶跑道上跑几圈，一天都元气满满。

一项研究显示，早晨进行中高强度体力活动，减肥效果更显著。不仅如此，晨练还有利于提高神经兴奋性，使身体保持活力，对提高一整天的新陈代谢和脂肪氧化都有积极意义。什么样的

运动适合晨练呢？沧州中西医结合医院运动医学足踝外科医生袁令晨推荐了以下几种运动方式。

最简单的方式——健康走。走路可以说是最简单的运动方式了，和其他运动相比，也是比较安全的运动方式。如果年龄和身体允许，快走的效果会更好。

保护关节——游泳。游泳可以增强心肺功能、增强体质、减肥，有助于颈椎健康，而且游泳时关节不过度受力，又能使身体得到充分锻炼，适合多个年龄段。

缓解压力——团体运动。团体运动指像足球、篮球、排球等需要团队合作的运动。它可以帮助人们集中注意力，有助于融入集体，缓解不良情绪。团体运动是缓解精神压力的最佳运动。骑自行车、有氧体操和舞蹈也是不错的选择。团队运动建议每次45分钟到1小时，每周3次到5次为宜。

除此之外，跑步、乒乓球、羽毛球等运动，也成为不少市民晨练的选择。“不管选择哪种运动，与自身情况适合最重要。”袁令晨说。

突击健身莫过量

“周末和朋友打了半天羽毛球，胳膊疼了好几天。”市民时文秀说，她平时工作忙，一般会选择周末运动，偶尔会因为运动量大而造成身体不适。

像时文秀一样，很多上班族因为工作日太忙、太累而把运动时间攒到周末，以这种集中健身的方式，弥补平时的锻炼不足。然而，这种健身方式很容易造成类似“暴饮暴食”的伤害。

袁令晨介绍说，对于不能长期坚持运动的人来说，偶尔大量运动，会加重身体器官的磨损。建议大家将运动时间均匀安排，可以利用碎片时间做一组高抬腿等运动，或每天给自己规划一个10分钟训练。

一项新的研究显示，只要达到健康运动推荐的运动量，周末集中运动和平时规律运

动都能对健康带来好处。对此，袁令晨说，比起不运动，周末能运动一下也是好的，但要量力而行，运动量不宜过大，还是建议有规律地进行身体活动。

还有一些人盲目进行高强度间歇训练，这是在短时间内进行全力、快速、爆发式锻炼的一种运动方法，效率高，可在15分钟到20分钟达到中低等强度锻炼1小时左右的运动效果，对场地及器械无特殊要求，成为当下流行的运动方式之一。然而，这种训练更适合青年人或有锻炼基础的中年人，一般每周3次左右即可。袁令晨提醒，进行高强度间歇有氧训练前，最好进行一个月的适应，每周至少完成3次20分钟的有氧训练，让身体逐渐适应训练刺激。

需要提醒的是，心脏功能不好的人，运动半小时左右即可，运动中若有胸闷、气短等不适，应立即停止运动并休息；感冒或经常熬夜等情况下，不宜运动；睡前不宜从事剧烈运动，长时间看电视，或者夜生活过于丰富都会影响睡眠，睡前宜做一些舒缓的活动，为入眠做好准备。



不少人选择晚上锻炼，对此医生提醒，饭后立刻下楼“消化”很伤身，晚上锻炼最好在晚餐结束半小时后再开始，以免影响消化吸收；21时之前结束运动，以免影响睡眠。如果身体不适，或者过度疲劳困倦，就不要勉强自己锻炼。

这些时段不宜动

早晨起来运动，一定要注意天气情况，不要在特别寒冷的天气运动；太阳出来前，空气中的二氧化碳含量较高，空气质量较差，习惯晨练的人，宜安排在太阳出来后1小时运动，并且不要在车流较多的马路旁、树林密集的地方练；老年人应选一些比较柔和的运动，比如太极、瑜伽这些比较柔和的运动；运动前做好充分热身，尤其是有心脑血管疾病的老年人。

同时，生病期间最需要休息，要停止运动或减少运动强度，否则易加重病情，甚至诱发猝死。如果症状是脖子以上，比如鼻塞或轻度感冒打喷嚏，可以适当运动；如果症状是颈部以下，如剧烈咳嗽、发烧、肌肉疼痛、恶心，则不建议运动。

“不建议带病坚持上班上课。”张丽提醒，到医院就医时，尽量选择人流相对较少的时间前往；患者和陪同者都应佩戴口罩；触摸公共设施后，要做手部消毒或清洗双手。

一穿高领衣服就难受 可能是碰到了“危险开关”

有些人一穿上高领衣服、戴上围巾，就感觉勒脖子、喘不上气、乏力、头晕、头痛甚至胸闷想吐，出现这些症状很可能是因为“衣领综合征”。“衣领综合征”在医学上称为“颈动脉窦综合征”或“颈动脉窦性晕厥”。

沧州市中西医结合医院心内一科副主任医师杨宝刚介绍，脖子上有着灵敏的调控血压和心率的“按钮”——颈动脉窦。它位于颈内动脉的起始部，起着压力传感器的作用。

每个人的颈动脉窦敏感度不同，如果你的感受器官比其他人的敏感，更容易被高领毛衣压迫。一旦颈动脉窦受到外力压迫，它就会误以为血压升高，进而调控身体降低血压。衣领过紧过硬或围巾系得过紧，会让颈动脉窦长时间受压，通过神经反射，引起人体的血压下降和心率减慢，脑部供血减少，出现头晕、恶心等感觉，严重的可以导致晕厥。

这4类人要当心“衣领综合征”：患有高血压、糖尿病、高血脂等病症人群，有血管硬化风险，常见于50岁以上的男性；颈部结构异常，如患有颈动脉硬化或栓塞、颈动脉体瘤等病症人群，颈动脉窦会更敏感；有颈部手术或放疗史的人群，颈动脉窦的形态可能会被损伤或改变；青年女性中，有些人的自主神经功能失调，对颈动脉窦的刺激反应更强。

杨宝刚提醒，有过黑蒙晕厥病史和患有高血压、糖尿病或甲亢等病症的人群，平时不要穿领子很紧或很硬的衣服，应选择适合的高领衣服，系围巾或领带时要松紧适度，切勿过紧；另外，要避免拍打、按摩和突然转头或颈部突然转动、迅速变换体位而导致的血压变化，这些动作都可能刺激颈动脉窦；建议选择棉质衣服，以免引起静电。

远离慢阻肺 从戒烟开始

慢阻肺是常见的慢性呼吸疾病，而吸烟是慢阻肺最大的风险因素。

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，是最常见的慢性呼吸系统疾病。专家提醒，慢阻肺是一种不能根治的慢性疾病，随着病情发展，肺功能逐渐减弱，呼吸气短，甚至穿脱衣服、刷牙、洗脸都有困难。慢阻肺具有高患病率、高致残率、高病死率的特点，严重影响中老年人患者的预后和生活质量，造成沉重的医疗负担。

目前，公认吸烟是慢阻肺的最大风险因素，且吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小，慢阻肺发病风险越高。超过20%的吸烟者会发展成为慢阻肺患者，而长期吸

“二手烟”者，患慢阻肺的风险将增加48%。因此，戒烟是预防慢阻肺的主要方法。

专家建议，慢阻肺早发现早治疗至关重要，40岁及以上伴有慢阻肺主要症状、吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、有慢阻肺家族史人群是慢阻肺的高危人群，建议每年进行一次肺功能检查。冬季是慢阻肺急性加重及并发症出现的高发季节，应预防感冒提前注射疫苗，注意保暖，适度锻炼。

据新华社

远离烟草 珍爱生命

高压氧治疗一氧化碳中毒 “氧”护冬季健康

■ 陈媛媛

过冬“三宝”：火锅、暖炉、热水澡，如果使用或操作不当，很有可能引起一氧化碳中毒。在日常生活中，家庭用火、取暖、洗浴时缺乏预防措施，是导致一氧化碳中毒的主要原因。一氧化碳中毒属于危急症，要防患于未然，发生后要马上抢救，送医院救治。

怎样预防

1. 不使用淘汰热水器，如直排式热水器和烟道式热水器。
2. 不使用超期服役热水器。安装热水器最好请专业人士安装，不得自行安装、拆除、改装燃具。冬天洗澡时浴室门窗不要紧闭，洗澡时间不要过长。
3. 冬季使用煤炉或炭火取暖时，不要门窗紧闭。煤炉、炭火等要放在室外。
4. 开车时不要让发动机长时间空转。车在停驶时，不要过久地开放空调机。即使在行驶中，也应经常打开车窗。感觉不适立即停车休息，驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气。

如何救治

1. 施救者在做好自身



健康深一度