

冬季健身讲究“藏”

俗语说冬季需要“冬藏”，但这个并非让你和动物冬眠一样一动不动。只是因为天气和身体调节的各种因素，冬季不再适合让人大汗淋漓的做春夏型运动了。如今，瑜伽等诸多颇为时尚的运动项目早已成为都市人群“健康菜单”中的“主菜”。不过，中医专家指出，冬季运动也要注意“藏”。

瑜伽

既然冬天空气干燥寒冷，对人的呼吸道刺激较大，不适合剧烈的运动，那么咱们就转到室内做一些简单舒适的运动吧，瑜伽就是非常不错选择。瑜伽这种来自古印度的神秘健身方式通过姿势、呼吸、冥想等练习，

使神经系统平衡，解除心理压力。它的动作非常缓慢，而且并不会造成全身大汗淋漓，长期练习瑜伽可调理内脏系统，排除体内毒素，柔韧身体。最适合冬天这个缩手缩脚的季节练习，帮助拉伸筋骨了。

羽毛球

如果你不喜欢缓慢的运动，那么推荐你去练习一下林丹最爱的羽毛球。羽毛球这项室内运动让人感觉舒适，但不要小看它的运动效果，据有

关数据显示，一场正规的羽毛球，比赛强度要比一场足球赛还要大。值得注意的是离开场馆时及时增添衣物，以防感冒。

保龄球

很多人把打保龄球作为一种娱乐，其实保龄球只要动作对了可以运动到全身 200 多块肌肉。冬日寒风凛

冽，这时约几个朋友一起去打场保龄球，不但可以锻炼身体，减轻压力，更可避免室外运动造成的呼吸道刺激。

慢跑

因为人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩，粘滞性增加，伸展度降低，关节的活动幅度减小，强度稍微大一点的运动就会容易引起拉

伤。所以我们可以将习惯的快跑变成慢跑，同时将晨跑改成上午十点以后或是下午。这样可以有效避免身体消耗量过大，同时也避免给身体造成伤害。

散步

上班的白领利用午休时间晒晒太阳顺便散散步，其实也是一种很好的锻炼方式。每周散步 3 至 5 次可以帮助你缓解压力，消除肩膀和背部、腰腹肌、臀肌、脚部

肌肉的紧张。另外，多散步还能增加使人睡得香甜的镇静激素的数量，让你夜晚有个好睡眠。

滑雪

冬季最必不可少的一项运动就是滑雪，它在给你带来速度享受的同时，也锻炼了身体的平衡能力、协调能力和柔韧性。这项运动并不激烈，但却可以锻炼全身，它对头、颈、手、腕、肘、臂、肩、腰、腿、膝、踝等部位，几乎是人体所有的关节，都能起到比较好的锻炼作用，激活僵硬的身体，使得身体的柔韧性增强，减掉多余的脂肪。

泡温泉

虽然泡温泉不是一项人体主动的运动，但是它同样可以帮助增强体质、消耗热量。另外，泡温泉能够放松全身肌肉、关节，消除疲劳，还可扩张血管，促进血液循环，加速人体新陈代谢。此外，大多数温泉中都含有丰富的矿物质，对人体有一定的帮助。
(据《健康报》)



预防流感 接种疫苗最有效

晨报讯(记者 夏国锋 通讯员 孟卫红)1月21日，记者从市疾控中心获悉，近期因气候原因我市流感活动水平有增强趋势，流感监测哨点医院门诊就诊病例总数为 8818 人，其中流感样病例总数为 85 人，流感样病例所占比例为 0.96%，低于全省总体水平。

据介绍，流行性感主要通过呼吸道传播，传染性强、传播迅速、易在集体单位发生。主要症状是发热、咳嗽、肌肉疼、乏力等，有的还出现腹泻和呕吐。

市疾控中心工作人员建议市民可从以下方面预防：心理平衡、情绪乐观、保持良好的个人及环境卫生；均衡饮食、适量运动、充足休息，多喝水，避免过度疲劳；经常开窗通风，保持空气新鲜，教室或者卧室的地面和桌、椅等物体应做好卫生清洁，必要时进行消毒。在流感流行季节少去人口稠密、空气污浊的公共场所，减少感染机会，必须去时最好戴上口罩；“适时接种季节性流感疫苗是预防流感最经济有效的方法，有需要的市民可到市内正规的预防接种门诊接种。”

“偏方”治脚气 反致感染

晨报讯(见习记者 王涛 常凯)“用了路边小摊贩的‘偏方’后，不仅没有治好脚气，反而一个星期不能下床走路。”1月20日晚，家住山城区红旗街某小区的张先生说。

原来，张先生患有脚气，一直没有治愈。前段时间，他在街上碰到了一个卖“偏方”的小贩。小贩告诉张先生用“偏方”可以根治脚气。张先生花了 50 元钱买了小贩的药。回到家后，张先生每天都按照小贩给他说的方法，用买来的药泡脚。可是，连续泡了几天后，不仅脚气没有见好，脚面上反而冒出了许多白色小泡，奇痒难忍。张先生又按照网上介绍的“偏方”挑破了水泡，用盐和醋泡脚，结果次日双脚肿胀得厉害。最后，张先生不得不到医院就诊，据接诊医院皮肤的医生介绍，张先生的伤口已经感染了，一周内将无法下地走路。

记者就此咨询了市人民医院皮肤科的医生郝红杰，他告诉记者，脚气是一种常见的真菌感染性皮肤病。初期可自行涂抹一些克霉唑、益康唑类非激素外用乳膏，如果脚气严重，患者需要到医院就诊，选择适合的药物进行治疗。此外，脚气患者不仅要积极使用药物治疗，平时更要注意清洁鞋袜，还要特别注意的是，鞋柜也要经常通风、晾晒。如果鞋柜不能移动，应定期用消毒液擦拭或是放入干燥剂，祛除潮气。

鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

养成良好习惯 赶走睡眠障碍

中国睡眠研究会公布的一项最新调查结果显示，中国成年人仅失眠的发生率就为 38.2%。在睡眠问题患者中，80% 为职业人士。超长工作时间超过自身的负荷能力，“睡眠危机”自然会主动找上门来。中国睡眠研究会调查发现，公司白领及特殊职业人群，如记者、医生等成为出现睡眠障碍高发人群。以下几个良好睡眠习惯可以帮你提升睡眠质量。

1. 守时 为保持你生物钟的同步性，不论睡得时间多长或是多短，请你每日于同一时间起床。若你周五和周六晚至次日凌晨才睡觉，你也许会患上“周日失眠症”。星期日早早上床，两眼放光，极力入睡却无能为力。你越是努力，越感疲乏。

2. 定时运动 运动可通过缓解白天所累积的紧张并使得身心放松而增进睡眠。常参加体育锻炼者比不常锻炼者睡得更好更深，但你不必刻意追求过度疲

劳。每周至少三天，每次 20 至 30 分钟的散步、游泳或骑车应是你的目标——有益于心血管的最低限度。

3. 良好的卧具 好的卧具可助你入睡，睡好，并防止睡眠时损伤颈、背。请从选择好的床垫开始。羽绒制品使你更舒适并比传统卧具轻巧。

4. 请别吸烟 研究表明，重度吸烟者难眠、易醒。因为残存的尼古丁可在吸入最后一口后 2 至 3 小时内失去作用，所以吸烟者常在夜晚渴望吸烟。吸烟者改变其吸烟习惯，则会改善其睡眠。研究表明，一天两包的吸烟者若戒烟，则其辗转难眠的时间会减少一半。

5. 追求质量，而非数量 六小时的优质睡眠比八小时的低质睡眠能使人体得到更好的休息。把睡眠时间严格控制在所需范围内，会加深睡眠。请别认为你必须睡八小时，若五小时可使你“充足电”，那么暗自庆幸吧。你不是失眠患者，而是天生的短时睡眠者。

6. 傍晚时分，丢开一切计划 若你躺在床上思考当日所做的事情或次日应做的事情，那你应该在上床前处理完这些分心的事情。列出清单，以便于你不致感觉必须时时提醒自己该做的事而影响睡眠。

7. 别在太饱或太饿时上床 晚上的一顿大餐迫使你的消化系统超时工作。你虽感困倦，却极可能彻夜辗转难眠。

若你在节食，别在饥饿时上床。咕咕叫着的胃像其它身体不适一样会整夜妨碍你安静下来，难以入睡。睡前请吃低卡路里食物，如香蕉或苹果。(据人民网)

