

在炎热的夏季里,随便活动一下就满身大汗,很多人都是坐着享受空调不愿意动,想着还是等到秋凉了再锻炼吧。其实,在气温偏高、人体处于困乏状态的夏季,运动有利于增加大脑摄氧量,让精神更饱满,还能加速血液循环,帮助排除毒素。适当出汗之后,能休息得更好,神清气爽。夏日养生一定要配合适当的体育运动,主动激活身体能量。

夏天适当运动 更能激活体能

男性适合力量锻炼

夏天男性比较适合做一些有氧运动以及力量的锻炼,以增强肌肉并促进基础代谢。因为夏天的代谢比较快,需要消耗一定的脂肪。在具体项目上,除了游泳之外,还可以选择杠铃操,目前比较受欢迎的健美运动体系(当今世界最流行的健身运动体系,它集运动、心理、营养、审美、表演艺术与人际关系为一体。其最大特点是能使运动者在接受体能挑战的过程中尽享运动快感,并快速改善运动者体型,达到较为理想的减肥功效),如核心训练、有氧搏击等,能够增强身体柔韧度,打造迷人的肌肉线条。

女性适合形体训练

对于爱美的女性来说,夏天最适合做一些比较舒缓的运动,如瑜伽、肚皮舞等形体的训练,对加强心肺功能有很大的帮助,同时能让肌肉更加密集。更重要的是,这些练习也能让身体更加富有柔韧性,形体更加完美。

需要注意的是,夏天天气炎热,不太适合进行户外爬山等运动,以免中暑。女性可以在运动的同时配合一些SPA项目,能有效地防止皮肤因为出汗、水分流失等导致皮肤干燥。



青少年适合低强度运动

此时正值孩子们放暑假,可以让孩子选择自己喜欢的运动。但家长们要特别注意,孩子的身高和体形都在生长阶段,所以不宜做强度过大的运动,比如举重、练哑铃等,这些容易影响到孩子身高和体形的完美匀称。同时,必

须坚持不懈地端正孩子的站姿、坐姿。孩子们可以继续锻炼熟悉的运动项目,如羽毛球、乒乓球等球类运动。但夏日锻炼适合在比较清凉、通风的环境下进行,尽量避免身体过分发热,以免中暑及脱水。

老人宜打太极拳及慢跑

对于老人来说,在夏天可以适当选择做一些比较柔和的运动,比如打太极拳,既能修心养性,又能锻炼到身体的筋骨,增强身体的抵抗能力和柔韧度,能有效预防骨质疏松和肌肉衰退。

老人进行比较柔和的普拉提(一种肌肉深层练习,通过一些速度缓慢的动作,较长时间地控制

肌肉,达到消耗身体各部位的能量的目的。其最独特的地方在于它把练习重心放到了精神层面上,通过呼吸和精神控制让练习者能面对自己的内心世界),锻炼身体的平衡性,也可以在早上或者傍晚的时候,选择快走、慢跑等运动,同时,做一些甩手操、低强度的游泳等。(据《大众卫生报》)



健康群网友:我孩子8岁了,最近他嘴唇周围突然长了个直径约1厘米的红疙瘩,他还总喊疼,这是怎么回事?

市人民医院皮肤科副主任医师张秀丽:根据症状判断应该是疖肿,疖肿的表现是皮肤红、肿、热、疼,由细菌感染引起。如果孩子体质好、抵抗力强,疖肿会逐渐变小;如果孩子抵抗力弱,疖肿会越来越大,最后化脓,甚至可能留下疤痕。建议家长带孩子到医院看看,请不要让孩子用手抓疙瘩,否则容易感染。

晨报记者 范丽丽

张先生:我家一个亲戚患有肾结石,结石位于输尿管处,且有肾积水症状。第一次做B超时发现有关节,第二次做B超时结石不见了,这是怎么回事?应该怎么办?

市人民医院泌尿外科主任医师任立红:我省为结石病高发区,根据症状推断,该患者可能是因尿道中出现结石,从而导致肾积水,若B超检查看不到结石,需要做CT、输尿管造影等检查。肾积水会严重影响肾功能,所以建议患者尽快到医院确诊。待结石的大小和位置确定后,便可采取相应措施进行治疗。晨报记者 范丽丽

刘女士:我母亲患冠心病多年,经过治疗目前状况不错,但她饭后站起来时经常会头晕,有时眼前还发黑,这是怎么回事?

爱民医院内科主任崔保星:老人由于心脑血管系统逐渐硬化,血管调节功能变差,一旦从平卧位、坐位突然转为直立位时,容易出现脑供血不足,对有冠心病的老人来说,这是比较危险的情况。所以建议老人睡醒后或饭后,不要立即起身,应缓上几分钟,做些轻微的四肢运动,从而促进血液向心脏回流,避免因脑供血不足发生头晕、摔倒等情况。晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题,可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话 3322234 或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问,小丽帮您咨询解答。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

醋是家家必备的调味品,它能减少盐的摄入,并减慢血糖上升的速度。然而,并非所有的菜肴都适合加醋,哪几样菜加醋最好呢?

白菜丝、萝卜丝等凉拌菜。醋有抑制细菌生长、增加食欲的作用。因此,在炎热的夏天,给凉拌菜加醋,不但能提高安全性,减少亚硝酸盐的产生,还能帮助改善食欲不振的状况。另外,做素菜时放醋,还能在很大程度上保护维生素C不被破坏。

鱼汤、骨头汤等汤类。动物的骨头里含有丰富的钙质,但这些钙主要以化合物的形式存在,在煮炖时不易

四类菜加点儿醋好

溶出。在熬小鱼、炖排骨汤的时候加醋,能促使骨头中的钙溶解出来,利于人体吸收。

紫甘蓝、茄子等紫红色蔬菜。这类紫红色的菜肴富含花青素,在酸性条件下呈现漂亮的红色,若是条件偏碱性就会发蓝发黑。因此,在炒紫甘蓝等紫红色蔬菜时,放点儿醋能使菜肴的颜色更加红亮鲜艳。

藕片、土豆等富含多酚类物质的蔬菜。切好的藕片或土豆,很快就变成褐色。这是因为在多酚氧化酶的催化下,藕片或土豆中的多酚类物质发生了氧化。而加醋就能抑制氧化

酶的活性,使其不易变色。

最后,需要提醒的是,在炒油菜等绿叶蔬菜时最好不要加醋。这是因为绿叶蔬菜中有大量的叶绿素和镁,它们是结合在一起的。一旦加醋,会造成绿叶菜脱镁,使其发黄发蔫,影响美观。(据《生命时报》)



夏季“养骨”正当时

炎热的夏天里,很多人不耐高热,选择宅在家里不动,殊不知这恰恰错过了养骨的好时机。

中医讲究“冬病夏治”,冬天的骨头也需要夏天养。夏天养骨,能改善人们尤其是老年人的腰酸背痛、小腿抽筋、关节活动不灵活等骨质疏松的症状。那么,在夏天我们该如何“养骨”呢?

饮食补钙 保证每天喝1杯牛奶,多吃富含钙质的深绿色蔬菜,这样可促进钙质的吸收。

户外活动 运动可促进骨骼对钙质的吸收,增加骨骼的弹性和韧性。专家建议户外活动时间应选在上午10点以前和下午4点以后。

常吃猪蹄少饮酒 中老年人可常吃一些蹄筋和肉皮,从而增加骨骼的韧性。过量饮酒是导致骨质疏松的原因之一,酒会抑制骨生长因子,加快骨中钙的丢失。(据《大众卫生报》)

爱民医院建院十周年庆典 妇科免费与优惠项目

资金支持:鹤壁市慈善总会惠民爱心救助基金

6 大妇科免费检查项目

免费做价值80元妇科炎症检查1.阴道镜检查	2.白带常规+妇科内诊
免费做价值20元妇科炎症检查1.白带常规+妇科内诊	2.妇科疾病健康指导
免费做价值20元不孕不育检查1.白带常规+妇科内诊	2.不孕不育排查咨询
免费做价值10元人流检查	1.早早孕检查 2.人流康体指导
免费做价值70元宫颈糜烂检查1.阴道镜检查+妇科内诊	2.两癌筛查健康咨询
免费做价值50元乳腺病检查	1.红外线乳腺检查+妇科手诊 2.两癌筛查健康咨询

6 大妇科手术优惠项目

宫腔镜下无痛人流术	优惠200元	(限150名)
宫颈糜烂leep术	优惠200元	(限150名)
宫、腹腔镜联合COOK导丝输卵管再通术	优惠500元	(限150名)
腹腔镜微创子宫肌瘤剔除术	优惠200元	(限150名)
腹腔镜微创卵巢囊肿剔除术	优惠200元	(限150名)
处女膜修复术	优惠200元	(限150名)

健康热线: 3326120

咨询: 1457490217

医院地址: 淇滨区淇河路102号

(107国道与淇河路交叉口西南角)

说明: 免费项目只能享用其中一项, 本活动应得的, 最终解释权归爱民医院所有, 不与原来的优惠卡重叠使用。