



户外探险 运动风靡

专家
提醒

易遭遇突发事件,保障安全第一

近年来,户外探险运动逐渐“出圈”,成了一种“网红”风潮。但专家提醒,探险时可能会遭遇一些突发事件,必须对自身安全负责并提高警惕。

比如户外探险队来到洞穴探险,洞穴中时常会有地下河或者湖泊,只闻其声不见流水也是常有的事,这一步还是坚硬的岩石,说不定下一步就是深不可测的水潭。地下河的水位随着季节具有明显变化,倘若遇到暴雨,一夜之间流水充满洞穴也极有可能。

同时,洞穴往往是很多野兽的栖息地,人类到洞穴中进行探险是擅闯野兽领地的行为,很有可能遭受攻击。另外,洞穴内一般都没有手机通讯信号,一旦遇险很难发出求救信号,所以独自探险的危险性极高。

除了以上最显著的危险因素之外,探险中还可能面临洞穴坍塌、被狭缝卡住、饮用水

缺乏等情况。总而言之,洞穴探险危险重重,总会有各种让人意想不到的情况发生。因此,洞穴探险不是简单的游玩,它不仅需要一定的地质学和生物学等专业知识,更重要的是需要丰富的野外求生知识和良好的身体素质,即便是专业的探险家仍有可能遭遇不测,更何况是普通驴友。

近年来,各地经常发生户外运动、自驾游爱好者因不听从警示提示,擅自进入未开发、未开放的林地、海域、海岛等危险区域活动。在此提醒广大驴友,出行务必增强安全防范意识:

一是密切关注目的地天气变化,进一步增强风险防范意识、尊重自然规律、强化安全保障措施;

二是在专业人员指导下开展户外探险类活动,切勿擅自冒险前往未开发、未开放的林场、保护区、峡谷、江河、湖

泊、水库、海岛等危险区域;

三是谨慎参与登山、涉水、攀岩等高风险活动,一旦遇到险情,应迅速转移到安全地带紧急避险,并及时报警求助,确保生命安全;

四是守法守规,作为公民,应自觉遵守国家的法律法规,遵守地方政府和相关部门的有关规章制度,对自己的行为负责,触犯法律将要承担相应的法律责任。

出行出游无论怎样回归自然和挑战自我,最终的目的都是能够平安回家。安全回家的前提是要对可能发生的险情有足够的认识和研判,并做好充分的准备,包括身体、专业、器材和物资等方面的准备。只有敬畏法律、敬畏自然,理性行事,才能避免危险和悲剧的发生。

湖南省肿瘤医院胸外二科
主任医师 杨德松
通讯员 彭璐

3种抗阻练习 助“糖友”甩掉腹部脂肪

对于糖尿病患者来说,日常控制体重,尤其是控制腹部脂肪相当关键。这是因为内脏脂肪细胞会分泌一种叫做视黄醇结合蛋白4 (RBP4) 的化合物,它可降低人体对胰岛素的敏感性,促进2型糖尿病及其并发症的发展。2015年2月发表在《肥胖》杂志上的一项研究显示,哈佛公共卫生学院的研究人员跟踪10500名男性12年时发现,对于腹部脂肪来说,每分钟的力量训练比有氧运动更有针对性。

美国《每日健康网》推荐“糖友”尝试以下3种高强度抗阻练习,减少腹部脂肪。与往常一样,请务必在锻炼之前、之中和之后检查血糖水平。将这些练习加入到常规锻炼中或一起进行,确保在每次锻炼之间休息2~3分钟。

哑铃蹲举

器材:一副哑铃,重量适宜自己就好

方法:双脚分开与肩同宽,站直,将一对哑铃放在肩前并靠

在肩上,手掌相对,肘部朝下。双肩向后拉,腹部支撑。

臀部向后推,膝盖弯曲,尽可能舒适地下蹲,同时保持躯干向上。当你到达下蹲的最低点时,立即用脚后跟推动以恢复站立,同时向上按压哑铃,直到手臂伸直,肘部无需锁定。

倾斜俯卧撑

器材:一个厨房柜台、一张结实的长凳、一件家具或一堵墙

方法:将双手放在选择的台面上,使其略宽于肩膀,然后将双脚向后迈。你的身体应该从头部到脚跟形成一条直线。

弯曲肘部,双手夹住胸部,直到胸部几乎接触到长凳。让肘部从你的躯干呈对角线向外伸展。在底部暂停,然后用手推回

到起点,确保身体保持在一条直线上。

壶铃摇摆

器材:适宜重量的壶铃(大多数健身房也提供)

双脚分开与肩同宽,两脚之间放一个壶铃。保持背部平直,臀部向后推,膝盖稍微弯曲(小腿保持垂直),双手握铃,手掌面向身体。

当铃铛开始向前移动时,迅速用力将你的臀部向前推,回到站立位置,并将铃铛从你的身体前方以肩膀高度直接推出。让铃铛自行下降,然后,当铃铛接近你的身体时,将臀部向后推,立即进入下一个动作。

姚晓柏

编译自美国《每日健康网》

糖尿病患者运动应注意哪些方面?

糖尿病患者在治疗期间,开展运动疗法的效果已获得广泛认可。但运动强度、时间、方式以及运动量,需要同患者实际情况加以结合,指导患者合理掌握运动的原则与方法。在运动前,需要积极展开评估工作,以对是否适合运动给予评判。就运动期间需要注意事项展开针对性分析,以发挥运动疗法的最佳作用。

1. 哪些糖尿病患者适合运动疗法?

对于未表现出显著并发症以及高血糖,只有糖耐量减低的2型糖尿病患者,适合选择运动疗法进行干预。此外,妊娠期糖尿病患者稳定期以及1型糖尿病患者稳定期,均适合选择运动疗法进行干预。而对于空腹血糖在16.7毫摩尔/升以上、糖尿病酮症酸中毒、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病、急性感染、严重心脑血管疾病患者,则应减少运动,增加休息。

2. 糖尿病患者运动注意事项

对于糖尿病患者而言,以轻至中等强度的有氧运动最为理想。运动能提高身体对血糖浓度变化以及胰岛素敏感性,并且增加肌肉对葡萄糖的利用,能有效改善糖代谢,达到降糖目的;还可以降低血脂和血压,减轻体重,缓解患者的压力与紧张情绪。

运动最佳时间为进餐后1小时,时间为30~40分钟/次,每周至少150分钟。肥胖患者可适当增加运动次数,用胰岛素或口服降糖药治疗患者最好每天定时运动,在运动期间对脉率进行合理监测。

如糖尿病患者并发视网膜病变情况,因有视网膜脱落以及玻璃体出血风险,需要避免憋气动作以及跳水等运动,可选择轻至中等运动强度的太极拳、自行车以及步行等;对于存在肾病糖尿病患者,需要以低强度以及中等强度运动为主,避免高强度运动,防止血压升高和出现微量蛋白尿;如合并表现出糖尿病足情况,则需要合理展开躯干以及上肢关节有氧运动,且保证关节应力小,需要确保低强度以及运动节奏缓慢,确保袜子以及运动鞋舒适,运动前后,对脚部是否存在有溃疡与外伤进行认真检查;如合并表现出心血管疾病情况,则需要以中低强度运动为主,需要于医院完成心电运动试验以及运动耐力测试,对心脏缺血阈值展开检测,从而对运动中安全心率范围加以明确。若出现胸闷、胸痛、视力模糊等应立即停止运行,并及时处理,运动前后要加强血糖监测。

3. 如何应对低血糖事件?

在运动期间,若出现低血糖情况,例如面色苍白、软弱无力、心慌、冒冷汗、精神紧张以及发抖等症状后,需要立即停止运动。给予糖类食品,或静脉注射50%葡萄糖溶液。在恢复运动前,需要保证15分钟以上休息,运动不宜在空腹时进行,需注意补充水分。此外,因运动导致糖原耗尽的患者,如低血糖现象严重,需要立即入院就诊。

衡阳市衡南县近尾洲镇卫生院

护理部 李艳