

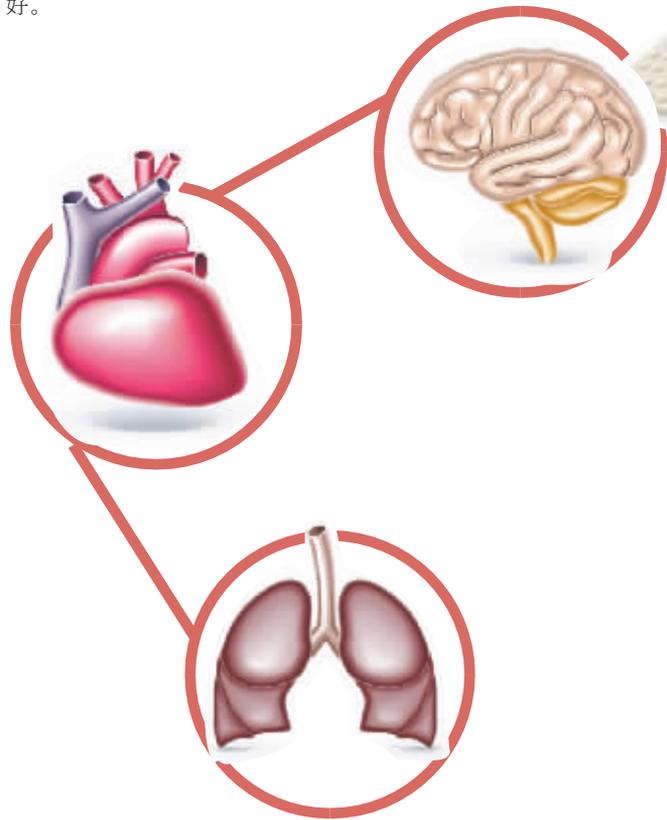
# 六旬老汉晨练突然犯晕,瘫坐一个多小时 提醒:冬季晨练赶早,健康“是非”多 上午9至10点才是晨练最佳时间



中老年人晨练宜迟不宜早,雾霾天最好不要锻炼。

本报12月3日讯 近日,长沙早晚的气温持续走低,可市民的晨练热情丝毫不减。11月30日,63岁的赵本坤大爷一早到岳麓山晨练,脑袋突然犯晕,瘫坐路边一个多小时,在路人的帮助下才下了山。

而记者从长沙市各医院了解到,冬季晨练导致健康“是非”多,不少市民因为晨练突发健康事故。专家表示,冬季晨练并不适合所有人,也不是越早越好。



## 老年人晨练健康问题频发

“我每天都到山上锻炼,没想到锻炼还危害身体。”下山后,赵大爷赶到平时常去的社区医院检查。社区医生表示,老人患有心脑血管疾病,突然犯晕就是因为清早寒凉天气刺激血管,脑部供血不足所致。

与赵本坤大爷一样,家住红星大市场附近的陈媵驰,也遭遇了一起健康事故。

陈媵驰今年67岁,平时特别喜欢锻炼。上个周末,恰好碰上岳麓山办枫叶节,她便和好友一起清早爬山看枫叶。上山下山,媵驰没有半点不适。谁知

次日一醒来,双膝疼痛,连床都下不了。子女将她送到长沙市中心医院看病。医生确诊,媵驰患了典型的膝关节骨性关节炎。

“入冬以来,气温逐渐下降,最近到医院就诊的关节疼痛患者明显上升,多的时候一天可达10-15人。”长沙市中心医院骨科10病室主任、主任医师丑克表示,虽然寒冷并非导致关节炎的原因,但研究认为,人体受凉后容易发生关节疼痛,与关节周围组织的顺应性、关节液的黏滞性以及关节周围毛细血管通透性的改变有关。

## 秋冬雾霾天最好不要晨练

记者从长沙市120医疗急救中心了解到,从11月1日到12月3日下午5时许,120急救中心接到了454例心脑血管急救、522例摔伤呼救、639例外伤呼救,其中有不少是因晨练过度或者运动方法不当而引发的。

长沙市中心医院老年医学科副主任医师何新平介绍,很多人都认为越早起来锻炼越好,有的老人甚至早上五六点起来锻炼。其实一般晨练的最佳时间是上午9-10点,那时的气温相对有所上升,空气中的氧含量会增加,大气压增高,肺部产生的压力减小,时间控制在30分钟左右为最佳。

另外,何新平医生特别提醒,长沙秋冬季雾霾天较多,在寒冷、空气质量不好的情况下,中老年人最好不要锻炼,那样吸入的空气不够清新,过冷的空气进入肺内,容易诱发冠心病、肺部疾病。

他建议市民到绿化比较好的地方如公园树林等植物密集的地方进行晨练,因为那里的光合作用强,产生的氧离子含量是最高的,若是有基础疾病的市民,建议随身携带硝酸甘油等急救药品。

■三湘华声全媒体记者 李琪 通讯员 汤雪 吕友玲

## 健康资讯

### 四个通宵搓麻,男子面瘫

医生:防寒、劳逸结合防止面瘫找上门

本报12月3日讯 连打四个通宵的麻将,你做得到吗?30岁的钱先生做到了。只是第四天早上,从牌桌上下来的他,突然觉得头晕发冷,嘴巴都合不拢。到中午时情况愈发严重,脸都歪掉了。他来到医院,被诊断为面瘫。

钱先生是公司的业务经理,最近一口气和客户连战了几个通宵。第四天早上,从牌桌上下来的他,突然觉得头晕发冷,左耳有些胀痛,刷牙时嘴角还合不拢漏水。他没有太在意。中午时,同事发现他左侧脸歪向一边,眼睛也歪斜了,嘴完全合不拢了,急忙将他送至长沙市中心医院。医生确诊他患了面瘫,立即入院治疗。

这么年轻就面瘫?钱先生很不理解。

“这个病跟年龄基本没有关

系,小到1岁,老到八九十岁的患者,我们都收治过。”长沙市中心医院康复医学科主任陈立早解释。面瘫是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病,一般症状是口眼歪斜。

按照定位不同,面瘫可分中枢型面瘫和周围型面瘫两种,中枢型面瘫多见于脑血管病变、脑肿瘤和脑炎等;而周围型面瘫病因未明,但有些危险因素,如头部受寒、身体疲劳、睡眠不足、精神紧张及身体不适等。钱先生多半是因疲劳过度、受寒引发了面瘫。

悔不当的钱先生焦虑不已。医生表示这个病可以痊愈,不过恢复期有点长,大概需要一个月的药物加物理治疗。目前,钱先生已经在长沙市中心医院康复科接受系统治疗。

## 提醒

陈立早医师提醒广大市民:进入冬季,气温下降明显,预防面瘫要从小处做起;遇到大风或寒冷的天气,出门时要轻拍、轻按面部、耳后、颈部的一些重要穴位,增强自身的御寒能力;必要时佩戴太阳镜和口罩,以防再受风寒,避免头朝风口窗隙久坐或睡眠。此外,还要注意劳逸结合,培养良好的生活习惯,避免面瘫找上门。

■三湘华声全媒体记者 李琪 通讯员 王丽菊 高琳

## 冬泡温泉正当时,几类病患请慎入

本报12月3日讯 泡温泉是冬季养生休闲的理想选择。长沙市疾病预防控制中心提醒市民:泡温泉要注意方式方法,且温泉并非人人皆宜,患有急性疾病、心脑血管疾病、传染性疾病以及体质较弱的人不适宜泡温泉。

专家建议,患有糖尿病、肝病、高血压、心脏病、血管病变者,在病情得到稳定控制且有人看护的情况下才进行温泉浴。患有严重湿疹、皮炎及皮肤有溃烂伤口者泡温泉,不但会污染水质,还会使伤口恶化,不适宜泡温泉。患有急性疾病如急性肺炎、中耳炎等,或患有传染性疾病如梅毒、淋病者,以及在怀孕期间或月经期间的妇

女不适宜泡温泉。

### 泡温泉注意事项:

- 1、选择正规营业、卫生条件合格的温泉店,查看公共场所卫生许可证,查询池水消毒制度和传染病报告制度等。
- 2、自备拖鞋、泳衣、毛巾等个人用品。
- 3、泡温泉前先用温水淋浴,预防突然入水导致血压骤然波动头晕。
- 4、长途旅行后、激烈体育锻炼后,应休息一小时以上再泡温泉。空腹及饱饭、饮酒后也应避免立即泡温泉。
- 5、及时补充水分。

■三湘华声全媒体记者 李琪 通讯员 谢丹 王帆

## 湖南首家国际“再生育门诊”揭牌

本报12月3日讯 长沙玛丽亚医院于近日启动湖南省首家国际“再生育咨询门诊”筹建仪式。“单独二胎”政策出台后,该医院是省内首家第一时间启动应急响应机制的国际化妇婴医疗机构。

“玛丽亚国际再生育咨询门诊”揭牌落地当日,再生育家庭咨询服务也将同步展开。服务围绕“您想生二胎吗?”等公众热

点问题,一方面开展再生育家庭和知名专家电视及网络访谈,一方面开设报纸专栏,由门诊专家点对点回答市民提问。

门诊将与计生委联动,深入街道、社区组织开展“再生育”讲堂,邀请国际知名专家现场向符合二胎生育政策的育龄女性,传授如何进行二胎备孕及身体状况评估。

■三湘华声全媒体记者 李琪