



适当运动能解愁

据美国耶鲁大学医学院的研究调查,由于情绪不好而患病的,占年门诊总病人数的76%之多。科学家们调查证实,患消化系统疾病的人中,有13是由于情绪不佳引发。

据研究,人在进行运动时,左半球会逐渐受到抑制,而右半球则逐渐活跃而取得支配地位。忧郁等不良情绪通常是发自左脑半球的思维部位,而愉快区

则位于右半球。因此,运动可使人忘记忧愁不快,并使人产生暂时的愉快感。尤其是一些集体进行的娱乐性运动,比如赛球及游戏等,更能使人产生愉快感觉。此外,经常做运动,可使体力和精力充沛,从而增加应付现实生活中种种困难的能力,减少因为无法解决困难而产生的忧虑。医学家认为,即使不便运动,多看一些体育比赛,会使人产生愉悦的感觉。

张洪军

坚持运动可防癌

坚持适度的运动,如快步走、跑步、骑自行车、爬楼梯、登山、跳健身舞、打太极拳等,皆能改善人的精神面貌,给人们带来身心欢畅,情绪愉悦可有效地改善人体免疫系统的功能,延缓胸腺等免疫器官的衰老,哺育众多的T淋巴细胞,与吞噬细胞等联合向刚刚形成之初的癌细胞发起攻击,将癌细胞消灭在萌芽状态。

运动可促进体内某些激素的分泌,加快骨髓生成白细胞的速度,使血中白细胞数量增多,存活时间延长。能使分泌型免疫球蛋白的含量增多,充分发挥

体液免疫作用。运动可促进干扰素的分泌,增强抗病毒和抗癌的作用。运动时体温升高,使体内的维生素A和C的作用增强,有利于抵抗癌细胞的侵袭。运动还可促进胃肠道蠕动,利于大便尽快排出体外,减少了肠道内致癌物质滞留的时间,从而大大降低了致癌机会。

各人可根据自己的爱好和体质来选择锻炼项目,最好每天锻炼半小时至一小时,运动后以自我感到舒适为度。锻炼时做到动静结合,刚柔相济,相辅相成,维护机体的阴阳平衡,气血运行通畅,这样才能在抗击病魔中取得事半功倍之效。

南阳市第一人民医院 杨锋

如何预防运动性过敏

首先,过敏体质者运动前要避免摄入特定食物。进食特定食物后,2~4小时要避免剧烈运动。

其次,在进行剧烈运动前,应随身携带可自动注射的肾上腺素和抗组胺药物。

再次,凡曾经发生过过敏者应到有变态反应科的医院进行检查,以明确自己是否患有食物依赖运动诱发性过敏病。

特别提醒 运动性过敏发作时要立即送往医院救治,不得延误。其处理措施并不复杂,轻症按照一般的过敏性疾病来处理,重度过敏按照过敏性休克来处理。 黄宏



运动时警惕突发过敏

张先生平时比较喜欢运动,这天下班后张先生吃了一个面包就去打篮球,但打着打着张先生突然休克倒在地上,经医院检查,诊断为“运动性过敏”。

运动性过敏,即吃某些食物之后,只要运动就会出现过敏现象,亦称之为“食物依赖运动诱发性过敏”。运动性过敏的诱发因素主要有四个:1.进食某些可致过敏的食物。常见致过敏的食物包括虾等

贝壳类食物、牛奶、干酪、酒、西红柿、芹菜、草莓、桃、小麦制成的食物等。2.运动诱发性过敏主要与运动强度、运动类型和运动持续时间及进食有关。3.身体状况。包括劳累、睡眠、压力及月经周期等具体情况。4.其他因素。包括服用药物(非类固醇类药物)、摄入酒精及气候的变化等。

轻度过敏表现为皮肤症状如皮肤瘙痒、全身性荨麻疹、血管性水肿等;呼吸道症状如呼吸困难、哮喘;消化道症状如腹痛、腹泻。重度过敏患者可出现意识丧失、低血压和休克。 钱进



上班族健身八妙招

梳头 用手指代替梳子,从前额的发际处向后梳到枕部,然后弧形梳到耳上及耳后。每次梳头10~20次,可改善大脑血液供应,健脑爽神,并可降低血压。

弹脑 端坐椅上,两手掌心分别按两侧耳朵,用食指、中指、无名指轻轻弹击脑部,自己可听到声响。每日10~20次,有解除疲劳、防头晕、强听力、治耳鸣的作用。

扯耳 先左手绕过头顶,以手指握住右耳尖,向上提拉14下;然后以右手绕过头顶,以手指握住左耳尖,向上提拉14下,可达到清火益智、心舒气畅、睡眠香甜的效果。

练眼 每隔半小时远望窗外1分钟,并用力眨双眼数次,或者做转眼球运动,放松眼部肌肉,促进眼部血液循环,并使眼睛得到休息。

转颈 先抬头尽量后仰,再把下颈俯至胸前,使颈背部肌肉拉紧,并向左右两侧倾10~15次;然后腰背靠椅背,两手颈后抱枕片刻。

伸懒腰 伸懒腰可加速血液循环,放松全身肌肉,纠正脊柱向前过度弯曲,保持体型。

揉腹 右手顺时针方向绕脐揉腹36周,对防止便秘、消化不良等症有较好的效果。

提肛 将肛门向上提,然后放松,一提一松,反复进行。提肛运动可以预防痔疮等肛周疾病。 韩新华

要健身先动腰

如果在参加健身运动前不活动一下腰部,身体一时适应不了各种健身运动,很容易发生“闪腰”、“岔气”,这是生活和体育运动中最常见的一种急性损伤。

因此,在运动前要做好腰部的准备活动,如前后弯腰、左右转身、上跳下蹲等,使腰部肌肉、各关节和血液循环系统被充分调动起来后再进行锻炼。要注意锻炼过程中的正确姿势,动作要协调平衡,用力要得当。同时,掌握循序渐进的原则,合理安排运动量。逐渐加强腰部用力,不要过猛,锻炼后还要进行放松整理运动,以消除肌肉痉挛、疲劳等。

如果有条件,应加强腰部肌肉的锻炼,尤其是以腰部活动为主的健身项目,从而使脊椎的活动度增加,韧带的弹性增强,肌肉更加发达有力,即使在担负较大力量的情况下,也不容易发生撕裂扭伤现象。 胡安仁



金鸡独立查老化 金鸡独立时,需闭上双眼。测定标准为:30~39岁男性为9.9秒;40~49岁男性为8.4秒;50~59岁男性为7.4秒;60~69岁男性为5.8秒。女性比男性推迟10岁计算,40~49岁为9.9秒。站立时间越长,老化程度越慢。

屏气测试肺活量 先深吸一口气,然后将头埋进水里,屏住呼吸,再慢慢吐气,看能维持多长时间。如果在30秒以上,就说明你的肺很健康;能达到1分钟,你的肺就十分强壮了。

鞠躬检查心脏功能 测试前先静坐5

健康自己测

分钟,测得每分钟脉搏数A;然后做鞠躬的姿势,连续做20个(频率适中),继续测出脉搏数B;休息1分钟,再测脉搏数C。将三次脉搏数相加,减200,再除以10。

结果在0~3之间,说明心脏强壮;在3~6之间,说明心脏良好;6~9之间状态一般;9以上恐怕你要时刻关注心脏问题了。

爬楼梯测耐力 以5层楼为限,30岁左右的人,

一步迈两层台阶,能快速登上5层楼,仍觉得轻松,说明健康状况良好;50岁左右的人应该能一级一级登上5层楼,中途不休息,不用借助扶手,没有明显的气喘现象,说明健康状况不错。不论哪个年龄阶段的人,如果登上3层楼就又累又喘,意味着应加强锻炼了。 胡万里