



第十四届全运会的举行,掀起了我市全民健身运动的高潮。为了帮助读者更加健康、安全、科学地进行健身运动,我们邀请相关专家从养成健康生活习惯、把握运动强度等方面做了详细解说,希望这些知识能对您有所帮助。

专家的健康忠告 对你很重要

身体健康 习惯 很重要

■毛丽娜

“饭后喝茶能解除油腻,促进消化。”“饭后一支烟,赛过活神仙。”……这分别是60后吕存发和80后王成的生活习惯,这些习惯对健康有益吗?近日,笔者前往市疾控中心,让我们一起聆听一级主任医师杨海峰的观点。

杨海峰说,世界卫生组织报告表明,影响人们健康长寿的危害因素中,行为及生活方式占60%。可见,养成健康的生活习惯和良好的生活方式非常重要。

今年57岁的市民吕存发喜欢饭后喝茶,尤其爱喝浓茶,这个习惯已有二十多年了。他一直认为饭后喝茶能解除油腻,帮助消化。

“其实饭后立即喝茶,不仅不能消食刮油,其所含的鞣酸物质还会抑制消化酶分泌,影响食物的消化吸收,易导致便秘。”杨海峰说,饭后喝茶这是在物质匮乏年代形成的一种行为习惯,现在人应走出这一误区。他建议,饭后1-2小时后再喝茶,不建议长期喝浓茶。

80后的王成经常在饭后有抽烟习惯。杨海峰说:“饭后吸烟,祸害无边”,因为在饭后肠胃活动加剧,这个时候吸烟,会吸入更多烟草中的有害物质,对身体伤害更大。“饭后一支烟,赛过活神仙”是典型错误认知的俗语,它形成于过去劳动强度大的工作方式中,饭后通过吸烟迅速转换状态,投入工作,这种习惯不利于食物的消化,严重影响健康。正确的做法是,饭后做短暂休息,可以听音乐、闭目静养、看轻松的电视节目等。

幸福生活 情绪 很重要

■毛丽娜

“这人太情绪化了。”这是很多人常说的一句话。同一件事情,不同情绪的人可能会产生不同的结果。市康复医院社心办副主任李永清说:“每个人都应学会控制情绪,做自己的主人。”

“情绪”一词出自南朝梁江淹《泣赋》:“直视百里,处处秋烟,阒寂以思,情绪留连。”情绪作为我们自身的一部分一直陪伴着我们,快乐、激动、悲伤、恐惧、愤怒等都是情绪的表现。心理学上对情绪的定义是人对外观事物的态度,是人的需要是否获得满足的反映。

吕茹是一位90后,家住宝

鸡高新区,她抱怨说每月收入要还房贷、养娃、给老人看病,工作很忙、生活很累……生活中,她遇到一点不顺心的事,就控制不住向家人发火。80后的李华,最近刚辞职。已到不惑之年的她,开始体会到了上有老、下有小的艰难。原本心高气傲的她,面对生活的一地鸡毛,三天两头跟丈夫吵架、冷战。一气之下,她干脆辞职,随后感到头疼、头晕,去医院检查后得知是血压升高。

李永清说:“情绪的好坏既影响工作和生活,也影响身体健康。研究表明,长期压抑和低落的情绪,很容易使人

患上各种各样的心理疾病,甚至是癌症。现实生活中,有很多人常会被消极情绪所控制,职场中的很多不理性行为大多来源于此。这一切的背后操控者,就是‘情绪’。”

据世界卫生组织统计,与情绪有关的疾病,达200余种。因此,不以物喜,不以己悲,学会控制情绪。不让自己处于负面的情绪中,就是对自己最大的善待。

每年的10月10日是世界精神卫生日,李永清希望市民能主动掌握更多自我调节情绪的方法。届时,他们将为市民提供多途径的宣传咨询和心理健康服务。

减少体重 饮食 很重要

■本报记者 于虹

随着健康意识的提高,人们对于饮食的选择越来越有目的性,很多人想要通过对饮食的节制减少脂肪,但这种方式真的有用吗?

张丽在一家公司上班,最近这段时间为了减肥费了不少事,她看到网上有“过午不食”的说法,想用这个方法减肥。

宝鸡市中医医院脾胃肝病一科医生张贞鲁表示,对于很多现代人来说,盲目照搬古人“过午不食”等养生方法,长期食不定时、不吃晚饭,容易引起消化系统疾病。“由于很多人下午到晚上还要工作、活动,如果不吃晚饭,除了会导致胃酸对胃黏膜造成损害,也会使身体缺乏能量。”他说,日

常人体胃酸分泌会维持在一定的基线,每到该吃饭的时候,胃酸分泌增多,如果此时没有东西下肚中和胃酸,便会对胃黏膜造成损伤。长此以往,打乱胃酸分泌节律,就会严重影响肠道功能。

张贞鲁说,他接诊了一位40岁的患者,该患者患有糖尿病、脂肪肝,于是她选择不吃主食,两个月下来,经常感到头晕,家人一直以为是低血糖,直到晕倒后就医才发现,是营养不良造成中度贫血。现在很多年轻人为了减肥不吃主食,认为吃主食会让人变胖,这是不正确的认识。首先,导致肥胖的真正原因是能量过剩,即能量摄入大于能量消耗。其次,主食中富含的碳水化合物是人体不可

或缺的营养物质。不吃主食可能对体重的控制有一定帮助,但不吃主食,也意味着减少了主食中维生素、矿物质等营养素的来源,营养素摄入不均衡对健康不利,对长期体重控制也不利。因此,减肥时仍应吃主食,而且要保持均衡的膳食。

张贞鲁表示,在接诊中,还有一些患者,长期不吃肉只吃素,认为这样可以减肥降血脂。素食中缺乏B₁₂等维生素,会干扰脂质代谢,加重代谢紊乱,从而导致人体内血脂升高。此外,肉类中血红素铁含量丰富,如果长期吃素容易造成缺铁性贫血,可能还会存在蛋白质缺乏,这就有可能导致身体虚弱、免疫力下降等情况。



体育运动 适量 很重要

■本报记者 张琼

渭河公园有晨跑的,体育场馆里有打球的,广场上有跳舞的……近年来,我市室内外运动场馆星罗棋布,大型体育赛事也频频在我市举办,健身运动也越来越受宝鸡人的喜爱,甚至成为部分人的生活习惯之一。尤其第十四届全国运动会部分项目在我市举行,更是掀起了群众健身运动的高潮。

群众健身运动过程中如何合理选择项目、把握负荷量?我市三迪中学体育老师韩文建议,有氧运动是绝大多数健身者安全、高效、经济的健身途径,有氧运动是指人体在运动过程中,有氧代谢大于无氧代谢,也就是氧气与能量供应充足,代谢比较彻底,产生乳酸等代谢中间产物较少,强度适中,锻炼效果较好。康复期和老年人可以选择如太极拳、八段锦、快走等,其他锻炼者可选择慢跑、爬山、游泳、乒乓球、广场舞、街舞、轮滑、气排球等相对不太剧烈、持续时间较长的项目。

“运动量要有‘度’,有氧运动的负荷量不宜过大,需根据自己的身体状况合理安排。”韩文认为,运动负荷是人体在体育活动中所承受的生理刺激,体育锻炼对健康的影响与运动负荷的大小密切相关,运动负荷对强度和量的把握很关键,强度过小难以产生明显的锻炼效果,过大则有损健康。另外,影响负荷的持续时间和重复次数过大,则机体疲劳反应较大,恢复需要的时间也长。锻炼者可在大运动量之后第二天测晨起脉搏,如果超过以前晨起脉搏,说明负荷较大,机体疲劳未消除,应适当减小运动量。坚持进行适宜负荷的体育锻炼,可以促进身体逐步产生良好的变化。

如今,抖音、短视频等的兴起,使人们有更多渠道接触、学习到更多健身运动知识技能,同时,也会出现急于求成、盲目跟风,以及运动量不科学等现象。

韩文建议,大家在日常健身运动中,要留意几个事项。比如有脑卒中、高血压等人群,选择舒缓项目;出现膝盖或身体水肿等不适感觉,应降低锻炼强度或减少时间;健身运动前做好热身运动,结束后拉伸放松等;运动后不可大量饮水,可少量多次补充水分,长时间大运动量可适当补充淡糖水;剧烈运动前后半小时不宜进餐等。科学合理的运动理念和自我检测,需要被持续推广,使体育运动能真正惠及普通人。