

近年来，全民健身运动蓬勃兴起。大爷、大妈在小区健身器材上悠来荡去，姑娘、小伙在健身房挥汗如雨，甚至像马拉松这样的高难度比赛，普通人也有了参与的机会。

人们尤其对跑步十分热衷。据中国田径协会统计，2018年全年800人以上路跑、300人以上越野跑赛事超过1300场，参赛人数接近600万人。而2010年的注册赛事仅有13场，短短8年时间，中国马拉松赛事数量实现了100倍的增长。

运动可能带来损伤，难道说不动就没事了？也不行。世界卫生组织早已将久坐列为首位的致死原因，吸烟都排它后面了。

运动是应该的，但要根据自己的条件调整好目标。健身的英文为fitness，fit即有合适、适合、相符、恰当的意思。人类的身体素质和智商一样，大多数人差不多，特别棒的和特别差的都是少数，能拿全国或奥运金牌的更是凤毛麟角。

我们为何要健身？有人总结出有五点：为工作，为健康，为娱乐，为竞争，为形象外表。

有些工作需要体力支持。



健身 适合最重要

运动员不用说了，像军人、警察、工人、农民，没体力不行。骨科大夫以男性居多，就设在手术室抬着病人的肢体消毒，没把子力气还真干不了。

运动，特别是有氧运动可以有效预防心脏病、中风、高血压、糖尿病、肥胖、骨质疏松和骨折、抑郁、结肠癌和乳腺癌、痴呆等的风险，这些都是有科学依据的。2009年一项对5万人的追踪调查显示，心血管功能差是疾病死亡的最主要原因，占总死亡率的16%，比肥胖、糖尿病、高脂血症加起来都高。运动有冲洗血管的作用，其“救命指数”约等于服用降胆固醇的他汀类药物，运动的降血糖功效则是二甲双胍的两倍。

运动也为了好玩。不管是踢毽子、跳广场舞、打球，只要达到健康最低要求就行，无需

记步数、时间或者做硬性计划。健身可分散压力、改善心情。如果你工作压力太大已影响心理，运动是最好的调剂。不论你喜欢哪种方式、哪种运动，高兴就行，只是别让它变成压力。

美国棒球传奇人物尤吉·贝拉说：运动锻炼的，90%是精神，10%是身体。喜欢竞争的以男性居多，好胜心强。有好胜心当然不错，不过也得有个好身体做支撑，这是需要天赋的，还得付出艰苦努力。如果缺乏天赋，就要量力而行，千万不要逞强。俗话说，“淹死的都是会游泳的。”年老不以筋骨为能，很多人不服老，五六十了还觉得自己是壮小伙，就很容易受伤。

有氧运动既带来好处，也可能伴随损伤。大多数人只以健康为目标即可，只有那些既

有天赋又有动力的人，才可设立较高水平的目标。

也有人健身是冲着减肥的目的。其实，运动并不能减肥，只能消耗热量。要想有效地减轻体重，必须从改变饮食习惯开始。很多超重的人为了短期减肥，不断提高运动强度和运动量，最后体重没有减轻多少，膝关节、踝关节、跟腱、足底筋膜都发炎了，疼得只能休息。结果，刚减下去的体重，没两天就都补回来了。

做多少合适呢？达到你的目标就行。在开始新的运动前要评估自身，选择适合自己安排、预算、能力和兴趣的运动。开始要慢一些，循序渐进，关键要坚持。没有时间锻炼的，可以从生活方式上着手。比如，能走就不要坐；少开车，多步行……即便是小的积累也会产生大的变化。

（据《生命时报》）

漏吃降压药 四招来补救

复旦大学曾做过一项关于全国三甲医院门诊患者血压控制情况的调查，结果显示，超四成的患者常漏服降压药。我们都知道，服用降压药的目的是为了减少或延缓心脑血管疾病、高血压相关肾脏损害、眼底损害等的发生。只有长期有效的血压达标，才能够实现这一目标。而漏服药物会造成血压异常波动，因此一定要尽力避免。

首先要说的是，一旦出现漏服，患者也不必过于担心。如今临床上大多应用的是长效降压药，经过一段时间的持续服用，患者体内会达到并维持一定的血药浓度。漏服当日，患者体内仍会维持一定的血药浓度，只要采取以下措施及时补救即可。

1. 根据情况补服。如果漏服当日的早些时候想起来，可以立即补服当日药物；如果是漏服第二日才想起来，不必补服前一日漏服的药物，仅继续当日用药即可。

2. 不可擅自加倍。若把两次的剂量一起服用，可能导致血压骤降，甚至引起跌倒等严重不良后果。

3. 若记不清是否已服药，建议先监测血压情况，视血压情况服药或适当减量服用药物后监测血压。

4. 补服降压药的老年人在服药30分钟至1小时内，注意直立、起床等动作要缓慢，避免发生体位性低血压。

还需提醒的是，常用的降压药里有一类是地平类药物，如硝苯地平、氨氯地平等。这两种虽同属一类，但硝苯地平是个“急性子”，临床通常使用的是缓释片或控释片，不能将其嚼碎或掰开服用；氨氯地平在血中的半衰期较长，因此可以掰开减量服用。

当然，不漏服肯定是最好的，可通过设置闹钟、使用分装药盒、做记录等方式进行用药管理。

（据《生命时报》）



多喝一杯速溶咖啡 加速衰老

咖啡作为世界三大饮料之一，因其提神醒脑的功效，成了很多人的日常饮品。但近期，中国和澳大利亚科学家的一项联合研究发现，咖啡摄入量与端粒长度存在惊人的联系。端粒是染色体末端的一小段DNA—蛋白质复合体，端粒长度可能会影响人体衰老

进程。

研究显示，不同的咖啡种类对端粒长度的影响各不相同。摄入咖啡，尤其是速溶咖啡，可能会缩短端粒长度，从而导致各种疾病的发生发展，甚至影响人们的健康和预期寿命。如研磨咖啡可以降低患2型糖尿病的风险，而速溶咖

啡正好相反，会使这一风险增加。此外，速溶咖啡的摄入与肥胖、乳腺癌、阿尔茨海默病和老年衰弱相关联。原因在于速溶咖啡含铅量较高，长期饮用会造成铅的累积，此外，它还含有额外物质，如奶精和调味剂，都可能对端粒长度产生负面影响，进而加速人体衰老

进程。因此，咖啡爱好者一定要选择合适的咖啡，保护自己的健康，比如浓缩咖啡。

意大利一项新研究也表明，每天喝一杯浓缩咖啡会预防阿尔茨海默病。研究人员说，浓缩咖啡可以减少大脑中Tau蛋白的沉积，防止原纤维的形成。Tau蛋白是一种与阿尔茨海默病有关的蛋白质，由这种蛋白质形成的“神经原纤维缠结”是痴呆症的重要病因，因为这些缠结阻碍了患者的认知和记忆能力。研究人员总结说，“定期喝浓缩咖啡可以降低过早死亡的风险。”

（综合）

假牙不洗招来肺炎

假牙，一般指义齿，可方便取戴，以老人使用为多。近期，有研究小组研究表明，有害细菌可在假牙表面形成菌落，若清洗不彻底，可导致肺炎发病的风险。

研究小组以入住护理机构的35名无肺炎老人和26名住院肺炎老年患者为对象，这些人都戴有假牙。研究人员分别从其舌头背部、假牙接触的黏膜以及假牙上采集标本，对其中的细菌种类和数量进行定性和定量分析，目标细菌包括肺炎杆菌、肺炎球菌（链球菌）、大肠杆菌和沙雷氏菌等，研究与肺炎发病的关系。

结果显示，与入住护理机构者相比，住院肺炎患者潜在肺炎致病菌量显著提高，特别是肺炎患者假牙上细菌累积量是护理机构入住者假牙的20倍以上，增加非常明显。此外，与护理机构入住者假牙的菌群相比，住院肺炎患者假牙的菌群多样性和丰富度显著降低。

研究人员指出，上述研究提示，假牙表面的繁殖细菌可在肺炎高危人群中引发肺炎，如果不正确清洗假牙，其表面即会形成致病菌的细菌菌落。因此老人应妥善使用假牙，并彻底清洗，还要定期到牙科进行检查。

（综合）

文明健康 绿色环保

尊老 敬老 爱老



关爱未成年人 托起明天的太阳

