健康周刊

海南日报

JIANKANGZHOUKAN

C01

2013年7月19日 星期五

执行主编：范南虹 主编：卓兰花

美编：王凤龙

逢周五出版

锻炼，使人身心健康

世界卫生组织6月份发布的最新简报指出，缺乏锻炼已成为全球第四大死亡风险因素。有一首老少皆宜的歌曲《健康歌》就反复唱道：“左三圈右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起，咱们来做运动。”各个年龄段的人群都有属于自己的运动方式，例如青少年儿童可进行丰富多样的球类运动，中老年人则更适合快走、慢跑等相对舒缓的“温和运动”。运动对人体健康的好处不言而喻。那么，就来看看运动学专家及体育教师等是如何指导不同年龄层的人群进行锻炼，促进健康。

■ 本报记者 王黎刚

青少年：跑步、跳绳、三大球

在青少年儿童的成长发育期，应该多进行跑步、三大球（篮球、排球、足球）、跳绳等运动。这些运动对促进青少年的生长发育及身体素质的全面提高大有好处。

海南省体育总会秘书长叶志春表示，早晨空气新鲜，是一天中锻炼身体的最佳时间。清晨锻炼，可使青少年儿童从睡眠抑制状态过渡到清醒状态。可先安排一些柔韧性锻炼，使身体各部位充分伸展活动开来，如颈部练习、肩部练习、腰部练习、压腿、踢腿等。然后进行一些综合性运动，如跑步，爬楼梯等。经过一天的紧张学习，下午的锻炼可安排得丰富一些，如足球、排球、篮球、乒乓球等运动，有条件的还可安排游泳、滑冰等项目。下午的锻炼活动不能过于剧烈，以免过度疲劳影响晚上的学习和休息。

跑步是青少年锻炼项目的首选，有助身体发育，随时随地都能进行，简单有效。叶志春认为，青少年儿童还应该坚持进行跳绳运动。这项运动不仅能提高青少年儿童的灵敏性、协调性、节奏感和弹跳力，而且还能提高和改善心血管系统的功能和呼吸系统机能。跳绳看似动作单一，其实方法多种多样，有持绳的各种举摆动作，也有持绳的单足跳、双足跳、交叉跳、蹲跳等。

青少年打乒乓球、羽毛球、排球和篮球，除了能增加肺活量和肌体发育外，还能预防眼睛近视。造成近视的重要原因是眼睛疲劳，打球时双眼必须紧紧盯着穿梭往来、忽远忽近、旋转多变的快速来球，使眼球内部不断运动，血液循环增强，眼神经机能提高，使眼睛疲劳消除或减轻，起到预防近视的作用。

“头脑简单、四肢发达”是一些人对体育爱好者的错误评价，其实，经常运动的人“头脑发达”。叶志春说，运动可提高心脏功能，加快血液循环，使大脑享受到更多氧气与养分。大脑的思维与反应会更加活跃、敏捷。

中年人：步行、慢跑、打球

人到中年，人体各器官系统功能出现日渐降低的趋势。中年人大多是工作岗位的骨干，工作繁忙，家务繁琐，怎样才能坚持锻炼而又收效良好呢？海南省高级体校校长康闽利认为，中年人应选择中等强度且形式多样的运动项目，长期坚持，不能过于疲劳。一定要把安全放在首位。

他说，首先，中年人要坚持早晨锻炼。每天早晨挤出15分钟—30分钟锻炼，最好到户外树木多、空气清新的地方锻炼，对中年人健康大有裨益。“步行、慢跑、打拳、做操及球类、武术等活动。如果过去没有早晨锻炼的习惯，现在开始锻炼也不晚。”康闽利说。

其次，中年人要学会随时进行锻炼。例如，早晨起床后、晚上入睡前，最好能躺在床上做仰卧起坐等练习，以便让各部位肌肉轮流收缩放松。上班时提早5分钟出门，步行一段路。长时间伏案后可站起来伸伸腰、扩扩胸，两足轮流踏地或坐着伸直腿、身体前后俯仰、做几次深呼吸等。做工间操时，操前操后抓紧时间原地跑一下或多做几节操。家住楼上的人还可有意识上下楼梯锻炼。

再次，中年人可每周集中在双休日和节假日进行一次集中的锻炼活动，例如约几个好友打球、跑步，或与家人一起郊游登山。

这些运动所需能量相对要小一些，脂肪消耗也相对比较缓慢。因此，短期内效果不明显，必须是在长期的、持续的锻炼后才会收效明显。

老年人：散步、骑车和游泳

“生命在于运动”，老年人也是如此。海南师范大学体育学院党委书记苏春宇认为，老年人身体的各项生理机能都有所下降，进行锻炼时，不宜做速度快、强度大的运动，如跳跃、滚翻、旋转、闭气、倒立、低头等；也不适合从事激烈和对抗性强的运动，如短跑、打篮球、踢足球等。老年人可进行散步、乒乓球、门球和台球等舒缓和游戏性强的运动。

苏春宇说，适合老年人锻炼的有氧运动项目包括慢跑、快步走、游泳、舞蹈、登山、爬楼梯、骑自行车以及一些球类项目。这些项目的特点是，持续活动时间可长可短，强度可大可小，呼吸比较均匀，个人可根据自身的身体状况灵活掌握；锻炼时可以与同伴交谈，跑、走交替，都能达到很好的健身效果。

老年人锻炼要适度。老年人一般每天能坚持1个小时的体力活动，走5000步—6000步就能达到健身的目的。循序渐进，每天从走3000步，逐渐增加到6000步而不感到疲劳。爬楼梯从气喘到不太喘。活动时心跳从明显加快到不感觉到快，都可以证明健身的效果。

老年人如何自我掌握运动量？苏春宇推荐一种方法，评定健康老人的心率，即采用运动后170减年龄的公式。举例来说，一名60岁的老人，锻炼后每分钟心率保持在110次(170–60)左右是比较安全的。老年人的健身活动要持之以恒，运动量适中，动作宜缓慢，防止过度疲劳。

最新动态

世卫组织建议中国实施更严控烟政策

世卫组织驻华代表处日前表示，《2013年全球烟草流行报告》中的“应通过严格实施禁止烟草广告、促销和赞助等更严厉的控烟政策，来减少烟草使用和挽救生命”这一意见也适用于中国。

世卫组织《2013年全球烟草流行报告》7月上旬发布。世卫组织驻华代表蓝睿明表示，报告展示了全球在减少烟草致死致病方面所取得的进展。在过去5年中，世界范围内获得至少一种关键控烟手段保护的人口从10亿增至23亿。

食药总局严打中药药材掺假

国家食品药品监督管理总局正在掀起一场覆盖全国的专项行动：“两打两建”（严厉打击药品违法生产、严厉打击药品违法经营、加强药品监管生产经营规范建设，加强药品监管机制建设），时间将持续半年。

国家食药总局新闻发言人颜江瑛介绍，专项行动的重点是严打中药材(饮片)掺杂掺假，必要时将关闭长期“包容”制假售假行为的中药材专业市场；严厉打击网上销售假劣药品或以非药品冒充药品的销售行为；严禁小诊所从非法渠道购药，违法自配制剂。 （据新华网）

导读

C02版

看懂食品标签 吃健康食品

C03版

久坐人群提倡 座位上微运动

C04版

妈妈心情好 胎教最有效

扫描此二维码并点击链接，即刻浏览健康周刊精彩内容。

投稿邮箱：hnhealth@sina.com

广告联系：13976112961

走路是最实惠的运动

使脉络畅通 改善血液循环 提高睡眠质量

■ 卫生部首席健康教育专家 洪昭光

英国著名医学专业期刊《柳叶刀》在2012年7月曾刊载过一系列研究，指出缺乏锻炼已成为一种全球“流行病”，也是一个令全世界都头疼的问题。数据显示，缺乏锻炼和许多疾病有密切关系，如心脏病、糖尿病、乳腺癌、结肠癌等。由缺乏锻炼引发的死亡人数几乎占到世界死亡总人数的1/10，和吸烟导致的死亡人数差不多。

可见，运动是预防慢性疾病的“万能良方”。运动并不是非要去健身房，走路就是最好的方式。世界卫生组织早在1992年就指出，步行是世界上最好的运动之一，既简便易行，又不需花钱，也是最经济、最实惠的运动。上世纪20年代初，美国心脏学会奠基人、著名的心脏病学家，几任美国总统的保健医生怀特博士第一个提出：从进化论角度看，步行是人类最好的运动，对健康很有益。他建议，成人应每天步行锻炼，并作为一种规律性的终身运动。

民间有句老话：“百练走为先。”走路的好处很多，可以活动筋骨，使淤滞的脉络畅通，四肢健壮；可以增强心肺功能，改善血液循环；每天坚持走路，还能提高夜间睡眠质量。古人云：“散步以养神”，走路能使因为一天紧张工作而疲惫的大脑得到调整恢复，保持旺盛的精力和体力。走路还是最安全的运动方式，它不像踢球、游泳、跑步、爬山等那样激烈，男女老少皆宜。更重要的是，能使糖尿病大幅减少。

我每天都要散步，早晚各一次，每次30分钟。即使出差在外，作息时间紧张，我也会在早晨比平时早起半小时，到外面去走走。碰到下雨天，我就在宾馆走走路，爬爬楼梯。每天坚持走路，让我的身体受益不少。1961年我大学毕业时，体重是64公斤左右，现在50多年过去了，体重基本没有变化，血压也没有随着年龄而升高。瑞典曾做过一项长期研究，以一些人25岁时的体重为标准，观察他们到60岁时的体重，发现在这35年间体重变化范围不超过4%的人，患各种慢性病几率最小。所以，我们可以把走路当成最好的健康管理方式。

为了让走路这种简单的运动方式最好地发挥作用，我们需要坚持做到3个数字，即三、五、七。“三”指的是，每天至少步行30分钟，走3公里以上；由于每次运动带来的好处只能持续48小时，长期规律的运动才能让身体真正受益，所以每周至少运动5次；“七”是指运动后的心率＋年龄=170左右，相当于中等强度运动。运动还有“三有”、“三不为”，“三有”是指有恒、有序、有度；“三不为”指不攀比、不争强、不过量。

（据生命时报）

运动海南

海南民间体育运动助力健康

■ 本报记者 黄媛艳 通讯员 王琨

瑜伽、健美操、健身球……随着运动有益健康的观念日益深入人心，各大健身俱乐部纷纷推出了各式健身产品，吸引人们的关注和消费。其实，海南的民间体育也精彩纷呈，人们通过竹竿舞、荡秋千、射弩等活动，寓乐于玩。

竹竿舞

两根大竹竿平摆在地上，在大竹竿的外面，持杆者两人一组，面对面持着小竹竿，沿着大竹竿来回滑动碰击，跳者在两杆滑动相撞的空隙中跳动。这种独具舞蹈美感和民族特色的运动，被许多外国游客戏称为“世界罕见的健美操”。

竹竿舞起源于黎族的打柴舞。由于它的道具、节奏、跳法的特殊性和具有极强的娱乐、竞技成份，很快传遍整个海南黎族地区，成为黎族著名的舞种和体育项目。

解放军第425医院急诊科主任丁宝维介绍，通过舞蹈的跳跃动作和躲避竹竿的练习，竹竿舞技能提高人们的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性、柔韧性和协调性，锻炼弹跳能力，以及大脑的音乐节奏感及眼、耳和四肢的协调能力；也能通过团队配合来增强人们的合作意识，排解精神压力，使得身心得到较好的放松。

荡秋千

两根粗壮的绳子或是铁链自然垂下，两端将一块平板的物体固定，一个简易的秋千就制作好了。

解放军总医院海南分院骨科主任周勇刚说，荡秋千不仅能锻炼人的身体平衡性，也是一种全身锻炼方式。荡秋千时，人的骨骼肌会有节律地收缩与放松，有利于人的肌肉健康，对活络骨骼有益。荡秋千对治疗腰疾也大有裨益。荡秋千时，随着身体摇摆，人的腰部受到反复刺激，腰部肌肉有节奏地收缩、放松，不知不觉中就锻炼了腰部，增加了人体的腰腹部力量。但是，患有高血压、心脏病的患者，尽量不要荡秋千。

射弩

作为有着悠久历史的民间体育运动，弩最初是作为作战武器使用的，弩是海南苗族的常备用品，很多男童自幼习射。

解放军第425医院骨科医生童良勇表示，经常从事射箭运动，不仅能增强臂、腰、腿部力量，而且可发达胸、背肌肉，提高注意力，增强体质。在射弩的瞄准和撤放过程中，为保持弓身的稳定和静止的状态，人们要控制呼吸的频率和深度，这对呼吸器官的技能发展有良好作用：一是使肺活量增加。二是使呼吸深而慢，使呼吸器官有较多的时间休息，不易疲劳。经常参加射弩锻炼对呼吸系统机能的提高有益。

视觉海南

早产儿视网膜病变及早筛查

■ 中山大学中山眼科中心 海南眼科医院 冼文光

琼海的一对年青夫妇，婚后一年多早产生下一对龙凤胎，因为没有及时复诊，后来在对孩子进行眼底检查时发现，两个孩子都罹患早产儿视网膜病变，姐弟俩恐怕要在黑暗中度过余生，令人扼腕。

近20多年来，随着妇产科围产医学和新生儿学领域迅猛发展，新生儿重症监护病房普遍建立起来，早产儿及低出生体重儿经抢救多能存活下来，但是毕竟身体并未发育完全，其中眼底视网膜病变就是早产儿的一种常见病。这是因为早产儿支气管肺发育不良，需要给予吸氧治疗，使得早产儿接触到高浓度的氧气，二者作用的结果导致视网膜的血管停止发育甚至部分消失。由于婴幼儿不能表达自身的不适，而且视力的检查属于主观的检查，孩子不能很好配合，使得医生和家人往往不能及时发现孩子视网膜的异常表现，从而错过治疗的最佳时机。

早产儿视网膜病变已经成为儿童致盲的主要原因，为了预防早产儿视网膜病变发生，2004年我国发布了《早产儿治疗用氧和视网膜病变防治指南》，对有发病危险的新生儿，如同时有胎龄不足38周或者体重低于2000克，并且出生后发生窒息、接受过吸氧或输血治疗的新生儿，必须常规进行早产儿视网膜病变检查。胎龄大于32周或出生重在1500克～2000克，应在出生后第四个星期检查。胎龄大于28周或体重在700克～1500克者，应在出生后第二个星期进行初次检查，以后每星期检查一次。胎龄小于28周或体重小于700克，应在出生后第一个星期进行初步检查，以后每星期检查两次，持续到视网膜发育成熟为止。

早产儿视网膜病变的病程发展由轻度到重点分为5期，第1、2期的病变有部分发展到第3期，其他可以自行消退，属于观察期，不需处理；病程发展进入第3期则需要治疗，该期持续时间短暂，是治疗的最佳时间，也称为“窗口期”，如果对该期病变施行激光或冷凝治疗预防新生血管生成或使其消退，疗效较好。病变发展进入第4、5期则出现视网膜脱离和晶状体后纤维增生，视力几近丧失，只能通过巩膜环扎和玻璃体切除等手术治疗，部分患者可维持一定视力，但预后较差。

早产儿视网膜病变的预防措施主要有两个重要环节，第一是有早产危险的孕妇产前在医生的监控下使用激素预防婴儿出生后早产儿视网膜病变发生；第二是婴儿出生后在新生儿监护病房严格依据上述指南施行氧疗。

（作者为主任医师、医学硕士，长期从事玻璃体视网膜疾病的临床、科研工作。）

原地踏步走 治肩周炎减小腹

以往喜欢跳舞的母亲，现在迷上了另外一种锻炼方式，就是原地踏步。一群人站在广场上，整齐地排列着，并且有节奏地一二一地喊着口号，两个手臂也跟着上下摆动着。她们常常是一走就是半个小时，这一走下来整个人大汗淋漓。母亲说这种方法好，不仅让她成功地甩掉了她多年的大肚腩，更让她整个人也变得很精神。

原地踏步虽然站在原地，但是它的运动量却很大，不仅可以增加人的肺活量，更能够在运动的同时，让全身得到锻炼。比如，在原地踏步中手臂跟着上下摆动，可以缓解肩周炎。

手臂得到了锻炼，腿也跟着得到了锻炼。因为每踏一步，腿都要跟着抬得很高，这一抬一放之间，腿部的血液得到了循环。特别是对于那些腿脚容易发麻的人来说，能够起到很好的保健作用。

母亲告诉我，其实这项运动也很适合办公一族。在办公室里工作累了，可以站起来走走，走上一二十分钟，人也舒服了，精神也会跟着好起来。原地踏步走这项运动，不受场地限制，随时都可以做。

母亲的话让我心动，平日里我动不动就头晕肩膀疼，长期坐办公室，我的肚子也发了福。从那以后，我总是利用休息时间，在办公室里做原地跳步运动。看着我的举动，其他同事也跟着锻炼起来。如今，我和母亲基本上每天都要原地踏步半小时，在“一二一”的口号中，我体会到了锻炼的乐趣。

（朱凌）