

气温骤降 冬季健身注意这些细节

预防青春痘 饮食起居要注意

本报讯(记者胡智伟)寒潮来袭,气温骤降,从事健身教练工作多年的王芸提醒,冬季健身,一些细节需要特别注意。

健身前这些细节应关注

注意不要空腹锻炼,空腹运动,容易出现头晕、虚汗、胃痉挛等症状。可以在锻炼前小口喝温开水,尽量不喝咖啡等易造成人体失水的饮料。

冬季,无论是在室外还是在室内进行健身,热身活动一定要做得充分到位。因为温度低,造成人体肌肉的伸展性降低,关节比较僵硬,如果热身不充分,很容易造成肌肉拉伤和关节扭伤。一般情况下,冬季健身的热身活动不要少于10分钟。热身时最好先做动态拉伸,然后做一定强度的快走或慢跑等,等身体微微出汗就可以了。

冬季健身,着装注意不要过紧或过厚。刚开始健身时可以多穿一些,等身体发热并开始出汗后就可以脱去多余的衣服了。

另外,健身前要关注空气污染程度。当空气质量为优、良时,可选择进行户外运动;当有轻度污染时,有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人,要适当减少户外运动;当出现重度污染天气时,应停止户外活动,改为在室内健身。

冬季健身控制运动强度

冬季健身可以提高锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数,同时增加有氧锻炼的内容,相应延长锻炼时间,用以改善机能,消耗脂肪。另外,注意锻炼间歇要适当短一些,尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。

老年人的室外健身时间可以跟着太阳走,每天9时至10时及14时至15时是两个最佳时间段,此时段温度尚可,较适宜老年人运动。老年人冬季健身,要避免进行剧烈运动。比如长跑、打篮球等。健身时,动作不宜过猛,如快速下蹲、快速回头、快速站起等动作幅度大的动作容易使大脑供血不足,导致眩晕等问题。建议老年人

选择舒适平缓,不会引起心率、血压变化过快过大的运动方式,比如散步、打太极拳等,这类运动更加安全。

冬季健身时要注意观察自己的身体反应,如果发生疼痛,不管是腹痛、胸痛还是关节疼都应该立刻停止运动,千万不要勉强。

锻炼后不能忘了放松

健身后的放松运动,能让人体从运动状态平稳转变为静止状态,这样可以避免运动者的血压下降过快而影响健康。它的重要性和热身一样,是运动锻炼不可或缺的一环。

结束锻炼后不要急于休息,可以在全身放松的状态下,两臂自然抖动,两腿交替前后左右自然摆动,两手握拳捶打大腿和小腿肚,使肌肉充分放松。

此外,感冒发烧不宜进行运动健身,待身体恢复后再运动不迟。人体感冒发热时处于高代谢的状态,呼吸加快,心率提高,此时运动会加重心脏负担甚至会诱发严重的心肌炎等疾病。

本报讯(记者狄慧)青春痘,一直以来都是很多青春期少男少女的心中之痛。市中医药研究院及附属医院儿科专家为您支招,青春期如何预防青春痘。

大家常说的“青春痘”就是痤疮,是青少年时期比较常见的皮肤问题,大部分偶尔出现一两颗皮疹属于无伤大雅,注意皮肤护理即可,随着度过青春期症状也会逐渐减轻和消失。但有孩子反复会长,大面积长,甚至长到了胸部背部四肢就要引起重视了,因为严重的痤疮治疗不及时或不恰当,可能遗留继发性瘢痕疙瘩或永久性色素沉着,如果遇上以上问题应该及时就诊。

如何减少青春痘的出现?首先要少吃油炸辛辣以及高热量的食物,避免大量进食奶制品,食谱内保证一定量的新鲜蔬菜、水果。避免熬夜,调节情绪。养成良好排便习惯以保持大便通畅。避免抠抓挤压粉刺和乱用护肤品及药物。保持脸部干净,适度清洁,对于油性皮肤来说,晚间使用清洁力强但无刺激皮肤的清洁产品、用卸妆油后必须用洁面泡沫再次清洁。晨起可用相对清洁力没那么强的洗面奶,清洁后使用低刺激清透的水乳护肤。适度地加强运动。

吃不完的面包 怎么保存?

本报讯(记者刘波)面包是不少家庭常备的食品,吃不完的面包能不能放进冰箱保存呢?本市公共营养师王鑫提示,大部分面包不适合冷藏,可以常温或冷冻保存。

冰箱冷藏的温度正好是淀粉老化速度最快的温度带。面包放进冰箱冷藏,淀粉老化后,原有的香气和色泽不在,内部组织变得松散粗糙,口感也变得硬邦邦的,难以下咽。

买回来的面包,如果是三明治或是含有水果、奶油、酸奶类的,最好当天吃完。一般的面包,会按照季节标明室温存放时间,买回家打开包装后,吃不完的放入密封袋后再室温存放。带酥皮的可颂、羊角包、硬壳面包、法棍可以放入纸袋,放置于阴凉避光处保存。不含馅的面包适合冷冻,建议将面包分装,用保鲜膜包裹密封,再放到冰箱冷冻室保存。

冷冻后的面包在食用前,可以将面包表面稍微喷点水,放入烤箱复烤,或用留有气孔的保鲜袋,用微波炉中低火短暂加热。

社区百事通

红桥两社区办为民服务活动

11月24日14:30,红桥区宁城社区在党群服务中心开展“预防流行病,健康讲座”活动。医生将讲解如何防治近期流行病,及安全用药的相关知识,并教大家冬季家庭健身穴位按摩,用家庭常见物件制作辅助器材,对症施治,以及身体换季调理,中医药预防治疗等。

11月28日9:30,红桥区勤俭社区在党群服务中心开展“免费送餐暖人心 为老服务无止境”宣传活动。社区联合辖区餐饮集团,在十一段大楼小区和红光楼小区,为70岁以上社区老人,开展电话订餐,送餐上门等多项惠民服务项目。

本报记者 狄慧



志愿者帮助老年人智慧出行

昨天,和平区新兴街社工站与贝壳公益手机课堂志愿服务队、新兴照相馆等志愿服务队在卫华里社区举办“玩转数字生活 共享天伦之乐”老年智慧出行志愿服务行动——孝亲敬老专场活动,帮助社区老年人学会使用智能手机打车出行,使老人们享受到了互联网带来的便利。

本报记者 庞剑摄

老人使用抗菌药 这些事项需牢记

本报讯(记者狄慧)海河医院药剂科临床药师、副主任药师邢洁提醒,老年人随着年龄的增长,身体生理功能逐渐减退,发生药物不良反应的风险更高。因此,老年人选用抗菌药物需要充分权衡、遵循个体化及最佳受益原则,制订个体化给药剂量,确保用药合理性。

注意选择合理的药物,老年人由于组织器官功能衰退,免疫力低下,因此,宜选用毒性低并具有杀菌作用的抗菌药物,如青霉素类、头孢菌素类等。

注意选择适当的剂量,用药个体化对老年人尤其重要。一般来说,老年患者初始用药需要根据患者的肝肾功能水平,考虑年龄和体重等因素个体化调整剂量。由于老年人药物清除率下降,

为了避免药物在体内蓄积,对药物的选择和剂量的调整尤为重要。老年人肝功能不良时宜选用青霉素类、头孢菌素类等,这些药大部分从肾脏排泄,对肝脏损害小。其次体弱多病的老人用药剂量更应充分评估再使用。

注意药物治疗要适度,患急性疾病的老年人,病情好转后应及时停药,不要长期用药。如需长期用药时,应定期检查用药情况是否与病情相符,同时定期检查肝、肾功能,以便及时调整或停药。

注意药物对老年人其他疾病的影响,老年人常患有多种慢性病,例如同时患有周围神经病变和中枢神经系统疾病,这些患者在使用譬如喹诺酮类、碳青霉烯类药物时要关注对老年人中

枢神经系统的影响。

注意药物之间的相互作用,老年人往往使用多种药物,有些药物之间可能会存在药物相互作用或者配伍禁忌,一定要咨询专业的医生或者药师确保安全用药。规范和掌握抗菌药物联合应用的指征,单一抗菌药物能控制的感染,就不要再联合用药,选择病原菌敏感的抗菌药物治疗感染。

老年感染患者一旦明确了诊断,应尽早使用抗菌药物。选择毒性低,不良反应较少,安全系数较大的杀菌药,如青霉素类、头孢菌素等 β -内酰胺类抗生素,尽可能避免使用对肝肾毒性大的抗菌药物。在给老年人用药时需要特别注意,这样才能使老年人的抗菌药物治疗更安全有效。

公交677路 调整线路走向

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团第四客运有限公司了解到,为合理规划线网布局,更好满足市民乘客出行需要,方便市民前往武警特色医学中心,即日起,677路调整线路走向,请市民乘车注意站点变化。

调整后,677路由空港经济区公交站开往万新村南公交站,同时调整部分中途站点,撤销天山路站,增加武警特色医学中心、万新村南公交站。

有车时间:空港经济区公交站8:20、8:30、8:40、16:50、17:00、17:10(工作日运营);万新村南公交站7:00、7:10、7:20、15:30、15:40、15:50(工作日运营)。