



传承中医文化
发挥中医优势

弘扬国粹精神
推进全民健康

绥化市中医医院 协办



正确运动锻炼益于健康

运动可以增强心肺功能、激活免疫系统、改善精神状态,是一项对身体有诸多裨益的活动。让运动成为一种习惯,是健康生活方式的重要内容。

在运动开始之前,不妨认真考虑自己对哪项运动更有兴趣。兴趣是最好的老师,选择一项自己爱好的运动,可以让坚持更容易。

选择运动项目要考虑自身的健康状况和基础疾病。不同年龄的人群要选择与自身心肺功能相匹配的运动项目,例如老年人不宜选择爆发力强的运动项目,糖尿病患者更适合中等强

度、有氧代谢多的运动项目。

很多运动爱好者在运动初期表现出极大的热情,不仅运动强度大,而且运动时间长。殊不知,突然大量的运动会让原本平静的身体面临巨大的考验。在局部,肌肉的糖原储备在短时间内无法适应突然增加的运动负荷,大量无氧酵解产生的乳酸堆积影响运动的发挥。现有的肌纤维数量和长度、肌腱的韧性以及骨骼的结构,也难以快速应对陡然增加的力量或速度要求。运动超过了肌肉、肌腱和骨骼的耐受阈值,可引起肌肉、肌腱拉伤或者应力性骨折,特别是在运动前没有进行充分热身活动的情况下,巨大的运动强度甚至会导致各种运动性损伤。

正确启动运动锻炼,可以有效地激活身体潜能,使身体逐渐适应运动

强度。遵循人体的生物学及体育锻炼的客观规律,能使自身的运动水平逐渐提高。

每次运动前要进行充分的热身。热身的目的是使身体神经系统、呼吸系统、循环系统、运动系统逐渐进入运动状态。体育运动要求神经系统和运动系统高度默契配合,达到更快的速度和更大的力量。这一运动状态的维持需要呼吸系统和循环系统的通力合作,保障氧气与营养物质的足量供应和代谢废物的及时排出。循序渐进的过程让身体的上述系统逐渐平滑地实现步调一致,可以减少运动中由于各器官功能不匹配带来的不适或疾病,最终达到最佳的运动状态。

运动训练可遵循“超量恢复”原则,在每次锻炼基础上再强化一小步,在接下来的恢复过程中,身体会

提升相应的生理功能,以适应更强锻炼水平。

很多人有过运动后第二天开始出现肌肉酸痛的经历,这是一种常见的现象,被称为延迟性肌肉酸痛,常在开始一项新的运动项目或运动强度突然增加后一段时间内出现。延迟性肌肉酸痛会导致关节活动幅度减小、肌肉收缩力量减小,有触痛感。延迟性肌肉酸痛一般出现在运动后12至24小时,24至48小时达高峰,3至7天可自行缓解并消失。

目前尚无有效的方式能治疗延迟性肌肉酸痛,避免其负面影响的方法包括:运动前充分的热身、合理评估自身可接受的运动强度、运动后放松以及制订循序渐进的运动计划等。总之,动则有益,贵在坚持,多动更好,适度为宜。

夏天戴口罩这样呼吸

天气越来越炎热,经常佩戴口罩有些人会感到胸闷憋气,这是呼吸肌力量减弱,面对外界低气压而出现的缺氧状态。今天为大家介绍一个“口罩抗阻呼吸法”,有助于锻炼呼吸肌的力量和耐力,增加体内氧含量,起到强身健体的作用。快来一起跟着以下步骤做:

平静式:腹式深呼吸6次。

阶梯下式:深吸一口气,分三次阶段性呼出,锻炼6次。

平静式过渡:调整呼吸。

阶梯上式:腹式深吸一口气,分三次阶段性吸入,锻炼6次。

平静式过渡:调整呼吸。

鸣式:腹式深吸一口气,发出缓慢的鸣音呼气,锻炼6次。

嘶式:腹式深吸一口气,发出缓慢的嘶音吸气,锻炼6次。

口罩抗阻呼吸法除了能够增强呼吸肌的力量,还可以提高核心肌力。核心肌除了外部腹直肌、竖脊肌,还包括内部腹横肌、膈肌。用呼吸抗阻训练可以提高这些参与稳定核心的内部肌肉力量。特别是中小学生学习经常训练,能通过稳定核心力量,保持脊柱健康,改善脊柱侧弯。

疫情防控个人防护知识口罩篇(二)

口罩篇

培训必备



正确使用口罩

- (1) 口罩颜色深的是正面,正面应该朝外,而且医用口罩上还有鼻梁金属条。
- (2) 正对脸部的应该是医用口罩的反面,也就是颜色比较浅的一面,除此之外,要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方,不要戴反了。
- (3) 分清口罩的正面、反面、上端、下端后,先将手洗干净,确定口罩是否正确之后,将两端的绳子挂在耳朵上。
- (4) 最后一步,也是前面提到过的金属条问题,将口罩佩戴完毕后,需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条,使口罩上端紧贴鼻梁,然后向下拉伸口罩,使口罩不留有褶皱,最好覆盖住鼻子和嘴巴。

口腔健康关系全身健康

口腔卫生习惯要从娃娃抓起,现在很多家长对小朋友的口腔健康非常关注,这也是我国儿童口腔医学蓬勃发展的一个重要原因。但是,家长不能仅关注孩子,还应该关注自己。口腔中的疾病不仅仅是引起口腔的问题,或者是对大家社交产生不良影响,还和全身的健康存在非常密切的关系。比如,我们发现口腔中的很多细菌会随着血液的循环到达羊水中、胎盘里,从而影响孕妇和胎儿的健康。还有一些口腔疾病,特别是牙周炎,会和糖尿病、心血管疾病、类风湿性关节炎密切相关,甚至现在研究的阿尔兹海默综合征,一些贯穿整个消化系统的肿瘤,比如口腔鳞癌、食道癌、胃癌、肝癌、结直肠癌,甚至胰腺癌,可能都与口腔及牙周环境中的这种致病细菌存在或多或少的关系。