

3个信号判断运动效果

锻炼讲究“形要小劳,练养相兼”。如何判断运动效果有没有达到,不妨注意3个信号。

信号1:酸加。锻炼时,常常会感觉肌肉酸,这是因为运动让体内代谢产生乳酸,其在肌肉中堆积,就会引起酸胀感。很多人往往因为这种感觉

而放弃锻炼,其实是不对的,因为这个信号并不代表身体出了问题,反而,应该再增加一点运动量,能有效促进乳酸分解,利于身体恢复。

信号2:痛减。锻炼时或锻炼后,如果身体某部位产生疼痛感,就应减少练习次数和动作幅度。

因为这种疼痛不是乳酸积聚造成的,而是身体细小的肌肉纤维或韧带出现轻微损伤导致。这时进行适当调节,会很快恢复,但如果越疼越练,就会造成大块肌肉或整条韧带损伤。

信号3:麻止。除了酸和疼,锻炼还可能让您发

“麻”。如果运动后,身体某部位有发麻的感觉,这是提醒你休息的信号。发麻代表该部位已丧失了部分感觉和运动功能,再练下去,会产生伤病。所以,一旦身体发麻,要赶紧停下来,如果感觉久久不消退,需去医院就诊。

当然,除上述3个普遍信号,运动还可能给人体带来一些其他反应。比如,跑步时放屁有助于改善肠胃蠕动,减少气体堆积;岔气可能是因为热身不够或未做热身活动;如果健身前一晚没有睡好或熬夜了,训练时就可能出现肌肉发抖的状况;在

较冷环境中运动时,如果未做热身或做得不够,肌肉受到寒冷的刺激就可能抽筋;运动时血糖会下降,若能量供给不足,就会产生头晕现象。

了解自己的身体反应,进行科学锻炼,做好防护,才能收到更好效果。(据《生命时报》)

健康夜宵大有学问

当下的年轻人越来越注重身体健康,有些人定期健身,有些人注重饮食,吃蔬菜水果、杂粮……但是,哪怕再仔细的人,一到上班就可能身不由己,什么时候吃饭根本说不准。这时候,不少人都会跳过晚饭,直接吃夜宵。那么,夜宵该怎么吃?

俄罗斯媒体曾经发布过一篇报道称,在良好的饮食习惯中,晚餐不应晚于晚6点。

报道称,很多人会在晚上产生强烈的饥饿感,主要是因为白天的食物摄入量不足。白天饮食的不平衡会导致机体营养物质缺失,导致人产生潜在饥饿感。此外,心理因素也会导致饥饿感的产生。

晚上6点之后还吃很多东西会对身体造成不良影响。因为在人们夜晚睡觉时,机体多处于休息的状态中,食物进入胃里后,肠胃却不得不继续工作。

此外,夜间消耗太多的碳水化合物会导致胰岛素分泌过多,肝脏和脂肪组织中糖的分解过程会被破坏,并且脂肪会在体内积累。

报道称,合理的饮食方法能够有效避免太晚摄入夜宵。首先,可以增加白天摄入食物的次数,大约5次。其次,尽量多样化饮食,并关注饮食中蛋白质、脂肪等成分的含量。

另外,晚上可以适当进行散步、做瑜伽、看电视剧或者网上学习等活动,总之避免进食就好。

不过,并不是所有的人都需要在晚上严格限制自己的饮食。

(据《法制晚报》)



内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

基本知识和理念

6

定期进行健康体检。



体检中心

定期进行健康体检
是疾病预防最重要的一环

麻疹和荨麻疹能分清吗?

麻疹过去曾是儿童最常见的急性呼吸道传染病之一,自我国开始普遍接种麻疹疫苗后,其发病率明显降低。临床工作中,常常有人将荨麻疹当成麻疹,其实这完全是两种不同的疾病。

麻疹是由麻疹病毒感染引起,为儿童最常见的急性呼吸道传染病之一,它传染性很强,是通过飞沫传播,属于传染科。临床

上主要表现为持续性发热、咽痛、畏光、结膜红肿,疹退后遗留色素沉着伴糠麸样脱屑,出疹顺序为耳后、颈部,而后躯干,最后遍及四肢。

荨麻疹的病因非常复杂,常见原因主要为过敏、感染、冷热、精神及遗传因素等引起的疾病,属于皮肤科。临床上主要表现为皮肤瘙痒、风团、水肿性红斑,通常在2~24小时内消

退,但消退后又会反复新发皮疹。荨麻疹无传染性,但瘙痒剧烈,严重影响睡眠及生活质量,常见的为急性荨麻疹,若反复发作6周以上者称为慢性荨麻疹。

这两种疾病虽只一字之差,但发病原因、表现及治疗却截然不同,如果发生以上表现,应严密观察病情,及时就医。

(据《三湘都市报》)

斑秃可能是乳腺癌征兆

对于乳腺癌的治疗,及早发现是非常重要的。现在很多女性朋友已经开始注重定期的自检和每年去医院的体检,但有时乳腺癌症状也会出现在锁骨下方和腋下等处,甚至会在头皮上表现出来。日本livedoor新闻网对此有过详细介绍。

住在美国密歇根州的帕蒂伯雷女士去理发店理发时发现自己头上出现了怪异的圆形斑秃。据她的理发师尼基麦克莱亚说,这处斑秃大约比十美分硬币(直径1.8厘米)还要大一圈,看起来像是烧伤一样。当他看到这处红色斑块时,询问了伯雷女士是否被烫伤过,得到否定回答后,稍微戳一下也不会感觉到疼痛。

伯雷女士之后去了医院,经过组织检查后发现斑块中存在晚期乳腺癌(转移性乳腺癌)的癌细胞。对此伯雷女士表示十分震惊:“我在13年前患过乳腺癌,但已经痊愈了。”13年前,伯雷女士得了乳腺癌并接受了9个月的化学治疗和放射治疗。治疗非常成功,因此在度过5年的节点后她认为自己已经彻底痊愈了。

伯雷女士现在正在服用针对癌细胞的靶向口服药物,虽然知道不久可能会有复发危险,但她仍将乐观面对。

转移性乳腺癌会向身体其他部分扩散,是一种会危及生命的疾病。据2017年的回顾研究(对之前的研究数据进行分析总结)显示,乳腺癌转移到头部或颈部的情况比较少见。因此在理发时发现头部有乳腺癌征兆的情况一般不会出现。所以,当发现自己不太正常,有异常感之类症状或现象时,请务必尽快去医院就诊,这或许可以挽救他人或自己的生命。

(据《健康时报》)

男人脱发需做4项检查

男人脱发时,必查4项:

头发牵拉检查 头发牵拉实验阳性是指在头皮的任何部位可不费力地拔掉2~8根头发而无疼痛感。

内分泌检查 性激素水平检查对产后脱发、更年期脱发和口服避孕药引起的脱发有临床意义。血清TSH检查对诊断甲状腺功能减退症最有价值。

营养代谢检查 恶性营养不良早期,由于蛋白质长期摄入不足,体内形成负氮平衡,血及尿中尿素氮下降,尿肌酸、肌酐下降也是较敏感指标,血浆总蛋白低下是营养不良性脱发的确诊条件。

其他检查 系统性红斑狼疮患者在疾病活动期也会表现为广泛脱发,头发稀疏、干枯、无光泽、易折断等表现。主要查LE细胞、抗dsDNA或抗sm抗体、ANA免疫荧光等。

(据《健康时报》)