

每天什么时候运动最好?



在餐后1小时之后开始运动;午后运动强度要适中,以不影响下午学习、工作为准。

若以减肥、修身、增加柔韧性为目的,可以在晚饭后运动。有研究表明,傍晚血小板量比清晨低20%左右,血液黏稠度低6%左右,对患有慢性心血管疾病人群来说运动的危险性会降低很多。身体经过一天的消耗,血糖维持在较低水平,体内糖原较少,这个时间进行运动,会加速体内糖原的消耗,伴随着糖原的消耗,身体会快速调整供能方式,更快地达到消耗脂肪供能的条件,并且随着运动进行,身体消耗脂肪时间随着增加,体内血脂水平下降幅度也更大。

此外,人体新陈代谢一般在傍晚时刻达到高峰,不但对脂肪的代谢速度加快,同时人体的柔韧性和肾上腺激素分泌水平也达到峰值,有利于进行柔韧项目中难度相对较高动作的练习。傍晚运动也要注意运动时间与晚饭、睡眠之间的间隔,一般在饭后1小时到睡觉之前2小时的时间段内进行运动,这样不但可以给肠胃预留充分时间消化食物,同时也给神经系统一个时间来恢复到安静水平,以避免因运动而引起交感神经过度兴奋妨碍入睡。(据《北京晚报》)



张国清:不忘初心铸医魂

张国清,内蒙古自治区中医医院治未病科主任,致力于推动治未病中心的发展。

医疗工作专业性极强,医术靠勤奋才能精湛。在患者及家属心中,他是医德高尚又贴心的医生。在临床工作中,他坚持学习,刻苦钻研专业技术,严格要求自己,工作细致全面,竭尽全力用自己的专业知识帮助患者战胜病魔,同时也加强医患沟通,提高了服务质量。在诊疗过程中他非常重视患者的心理疏导,关注患者的心理变化。张国清始终认为一个亲切的微笑、一个鼓励的眼神、一句温暖的话语、一个细心的动作,可以建立良好的医患关系,而这本身就是一味良药。从医以来,张国清从点滴做起,赢得了患者的理解、支持与尊重。

在同事心中,他是授业解惑的领路人。在临床教学工作中,张国清认真耐心,培养了一代又一代杏林学子,输送出许多优秀的临床医生。他经常外出参加各种学术会议,不断提高专业理论知识、操作技术及业务水平。在教学科研工作中,他善于总结经验,理论联系实际,曾主持省级课题一项,内蒙古卫生健康委员会课题两项,在省级期刊发表论文10余篇,国家级期刊发表论文4篇;每年承担医院规培、进修、实习等教学任务,使学员们尽快熟悉并胜任临床工作。

作为医务工作者,在新冠疫情面前,张国清义无反顾坚守岗位,保障全院人员的核酸检测工作。在这场没有硝烟的战争中,张国清兢兢业业,全力以赴。

“大音希声,大象无形”,在20多年的行医生涯中,张国清积极开拓进取,用高昂的敬业爱岗热情和默默无私奉献精神化作对这八个字的最好诠释。他坚信所选择的路是正确的,所从事的职业是光荣的,自己无愧于宣誓时对于生命的尊重。

文/草原全媒·北方新报记者 王利军

一天中什么时候运动最好至今没有定论,每个人可以根据自身体质状况、闲暇时间、生活环境等实际情况选择一个可以保障运动进行的时间段。在时间允许的情况下,从运动生理学角度来分析,运动时间的选择有一些小的技巧。

首先,我们要尽可能的固定一个时间段进行运动,这样身体会慢慢习惯这个时间段,逐步养成生物钟,提前为运动做好相应的生理储备。

其次,根据运动目标选择时间段。

若以增强体质、提高免疫力、改善精神状态为目的,推荐早上运动。因为,身体经过一晚上的消耗,身体处于低血糖状态,体内糖原较少,这个

时间进行有氧运动,会加速体内糖原的消耗,伴随着糖原的消耗,身体会适当提高新陈代谢率,适当有氧运动会通过增强人体生物钟的调节,起到调节内分泌、减少焦虑的作用。但是,早上的时间段并不是适合每个人。因为早上体内血液黏稠度较高、血糖水平降低的特点,患有高血压和心血管疾病人群、低血糖及糖尿病人群就不适合在早上进行运动。

若以增长力量、肌肉塑形、发展耐力和柔韧性为目的,建议在中午午后运动。这一时间段内,身体体能储备和身体感知度比较高,此时进行力量类和耐力类运动可以更好地把握动作及速度的精准性。中午运动一定要控制好运动与午餐间的时间间隔,最好

过多暴露于蓝光或加速衰老

中国互联网络信息中心最新报告显示,我国网民人均每周上网29.5小时。然而已有研究表明,过度使用屏幕会导致肥胖和心理问题。现在,美国俄勒冈州立大学一项研究又发现了一个新危害:对果蝇研究表明,过多暴露于蓝光或加速衰老过程。

“过度暴露在电视、笔记本电脑和手机等日常设备的蓝光下,可能会对人体的皮肤、脂肪细胞、感觉神经元等多种细胞产生有害影响。”俄勒冈州立大学综合生物学系教授贾德维加·吉布尔托维奇博士说,“我们首次证明,暴露在蓝光下的果蝇体内的特定



代谢物,也就是细胞正常运作所必需的化学物质的水平会发生变化。”

避免过度蓝光照射可能有助于延缓衰老。该团队此前已证明,暴露在光线下的果蝇会打开压力保护基因,而那些长期处于黑暗中的果蝇寿命更长。为了了解为什么高能蓝光会加速果蝇衰老,研究人员比较了暴露在蓝光下两周的

果蝇和处于完全黑暗中的果蝇的代谢物水平。

他们发现,蓝光暴露导致果蝇头部细胞中代谢物水平存在显著差异,尤其是代谢物琥珀酸水平增加,但负责神经元通信的谷氨酸水平降低。

琥珀酸对细胞的功能和生长十分重要。

研究人员记录的变化表明,细胞无法在其最优水平运行可能会导致它们过早死亡,这进一步解释了他们之前的发现,即蓝光加速衰老。由于果蝇和人类细胞中的信号化学物质是相同的,所以蓝光对人类有潜在的负面影响。

(据《科技日报》)



内蒙古自治区中医医院健康讲堂

名医风采

