

# 赶快动起来,有些癌症更“偏爱”懒人!

对于大多数成年人来说,课间操、体育课已经淡出了生活。特别是自嘲“懒癌”重度患者的你,上班“坐着”、回家“瘫着”已成为生活常态。快动起来,再“瘫”着你的身体可能就摊上事儿了。有研究显示,不少常见的癌症都“偏爱”懒人。

身体活动与健康息息相关。为督促大家积极参与体育运动,我国还将每年的8月8日特别设立为“全民健身日”,北京市疾控中心慢性病防治所的专家就来跟大家聊聊积极运动的好处,为你的运动增加原动力。

## 缺练伤身有据

在全球范围内,身体活动不足的情况在不断加重。据统计,世界上超过四分之一成年人身体活动不够,大约三分之一的女性和四分之一的男性没有进行足够的身体活动以保持健康。

北京市疾控中心慢性病防治所的专家介绍,运动对人们的总体健康状况具有重要影响,缺练也增加了心血管疾病、糖尿病和部分癌症的发生和死亡风险。大约27%的糖尿病和30%的缺血性心脏病可归因于缺乏身体活动。同时,缺乏身体活动也是慢性疾病死亡的主要危险因素之一。与身体活动充分者相比,身体活动不足人群的死亡风险会增加20%至30%。

更有数据显示,“懒



癌”不只是个传说,21%~25%的乳腺癌和直肠癌与缺练有关。而积极进行运动的生活方式可以预防某些常见癌症的发生。将体育活动量最高的人群与最低体育活动的人群的癌症发生率进行比较时,有力的证据表明,膀胱癌、乳腺癌、结肠癌、子宫内膜癌、食道腺癌、肾癌和胃癌的风险降低,相对风险降低范围从大约10%到20%。

## 动起来让你的身体大有收获

说了这么多运动不足的危害,专家再给大家梳理一下运动的好处。规律地进行身体活动可以减少冠心病、卒中、2型糖尿病、高血压、结肠癌、乳腺癌和抑郁的风险,并有助于控制体重。坚持规律的身体活动,我们会获得:

**更有力量的肌肉、更坚固的骨骼以及更好的心肺功能** 身体活动有助于

强化肌肉力量,提高骨密度,增强韧带强度,增进心肺功能,并且能改善全身的平衡能力、柔韧性和灵敏度。

**更适宜的体重** 进行身体活动时,由于骨骼肌收缩,会产生能量的消耗。而摄入与消耗能量的“收支平衡”是保持适宜体重的关键。坚持身体活动可以起到减少体内脂肪蓄积的作用,有助于维持健康的体重。

**更敏捷的大脑** 大脑中与记忆、学习、空间定向及平衡功能有密切关系的是海马体,而海马体呈现每10年萎缩2%~3%的趋势。合理的运动能减缓海马体细胞的死亡,提升自我修复能力。

**更低的慢性病患风险** 身体活动有助于降低血压和血糖水平、增加胰岛素敏感性、改善血脂,能降低高血压、冠心病、中风、糖尿病、多种癌症以及抑郁症的风险,并降低跌倒以及髋部或脊椎

骨折的风险。

## 有氧还是力量?帮你定制运动方案

运动作为保持健康的“必修课”,让我们赶快操练起来。不过,面对不同种类的运动方式,你是否也会感到疑惑、不知道该如何选择呢?其实不同的运动方式对身体有不同的影响,我们需要用科学的方法来组合。

**有氧运动** 有氧运动常常位于推荐运动的第一项。世界卫生组织建议,开展每天30分钟、每周150分钟中等强度的有氧运动。

何为有氧?顾名思义,这类运动需要氧气参与能量供应,以有氧代谢为主要供能途径。一般来说,有氧运动需要躯干、四肢等大肌肉群参与,能够维持在一个稳定状态,持续较长的时间。

日常生活中,快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳

等都属于有氧运动。这类运动如何才能达到中等强度呢?从我们自身感受来看,如果感觉心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗,不能唱歌,但能和同伴聊天,那么就达到中等强度了。

有氧运动能够增进心肺功能、降低血压和血糖、增加胰岛素敏感性、改善血脂和内分泌系统功能、提高骨密度、减少体内脂肪蓄积,对维护健康有重要的作用。

**身体活动还需搭配抗阻力练习** 只进行有氧运动是否就足够了呢?答案是否定的。世界卫生组织建议,每周应至少有2天进行大肌群参与的增强肌肉力量的活动。抗阻力活动是肌肉对抗阻力的重复运动,为肌肉的强力收缩活动,不能维持一个稳定的状态,属于无氧运动。抗阻力练习可以保持或增强肌肉力量、体积和力量耐力。但在开展时要注意安全,隔日进行。

日常生活中,举哑铃、

俯卧撑等属于抗阻力练习。抗阻力练习可以改善肌肉功能,还有益于骨骼健康,对预防跌倒也有积极的作用。

**其他类型的身体活动** 除了有氧运动和抗阻力运动外,还有关节柔韧性活动,如拉伸、瑜伽等,可以通过躯体或四肢的伸展、屈曲和旋转活动,锻炼关节的柔韧性和灵活性。平衡和协调性练习,如体操、舞蹈等,可以改善人体平衡和协调性的组合活动。

不同运动方式该如何选择和组合呢?专家介绍,日常开展身体活动,应以有氧运动为主。能力允许时,每周的有氧运动时间应达到150分钟以上,每周的时间可以累计,但每次的运动时间应不小于10分钟。同时结合抗阻力、关节柔韧性、身体平衡和协调性活动。

为获得更多的健康效益,成人应增加有氧身体活动达到每周300分钟中等强度或150分钟高等强度有氧运动,或者是两种强度运动的组合。

此外,身体活动可以有许多不同的方式,比如,乘公交车上班时提前一站下车步行,上楼时选择走楼梯,下班选择骑车回家,还可以选择跳舞、瑜伽等这些积极的娱乐活动。把这些看似简单却总被忽略的小事设定为一个想要实现的目标,每天提醒自己,慢慢养成习惯后,你就会发现,运动其实一点都不难。(据《北京青年报》)

# 这6种药物千万别用开水送服

大家是否有过这样的经历,生病吃药时家人总是让我们多喝热水。但是你们知道吗,服药的水温是有讲究的,有些药物遇高温易发生理化反应,影响治疗效果,反而“坏事”!下面这些药物,就应避免使用热水送服。

## 一. 胶囊类药物

胶囊外皮主要由骨明胶或猪皮明胶制成,易溶于胃液,对人体无害。而胶囊中的药物多对胃黏膜和

食道有刺激,或易被消化液分解破坏,或使消化道受损,甚至药物微粒呛入气管会造成危险。热水服用胶囊类药物可使外皮快速溶化,外皮极易粘在喉咙或食道里,减弱或失去其作用,因此,胶囊类药物应以凉开水或温开水送服为宜。此外,因胶囊是漂浮于水上,故服用时应低头咽下,才能使之顺利通过咽喉部进入食道。如果仰头吞咽胶囊,易导致胶囊粘在咽喉上部,引起呛咳。

## 二. 助消化酶类药物

如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等,均含有助消化的酶类,酶是一种活性蛋白质,遇热后会凝固变性。《中华人民共和国药典临床用药须知》指出:“胃蛋白酶遇热不稳定,70摄氏度以上即失效”,因此服用该类药物也不能水温过高。

## 三. 维生素类药物

部分维生素类的药物

不适合用热水送服,如维生素C不稳定,遇热后易被还原、破坏而失去药效。

## 四. 糖浆类药物

急支糖浆、复方甘草合剂、蜜炼川贝枇杷膏等,是为止咳消炎成分溶于糖浆或浸膏中配制而成的一类药物。服用后,糖浆或浸膏覆盖在发炎的咽部黏膜表面形成一层保护膜,便于快速控制咳嗽,缓解症状。如果用热水冲服,则会降低糖浆的黏稠度,

影响保护膜的疗效,建议服药30分钟后再饮水。

## 五. 活疫苗类药物

如小儿麻痹症糖丸,含有脊髓灰质炎减毒活疫苗,服用时应当用凉开水送服,否则会使疫苗灭活,无法起到免疫机体、预防传染病的作用。

## 六. 含活性菌类药物

如常用的乳酶生、复

方嗜酸乳杆菌片、双歧三联活菌胶囊等,这些药物中所含的活菌对温度比较敏感,热水可直接将其杀灭,从而失去治疗作用。因此,含活菌类药物也不宜用热水送服。为充分发挥上述药物的疗效,服用时建议以温开水(以口感有点暖为宜)或凉开水(25摄氏度左右)送服为宜,尽量避免水温过高,才能保证“药尽其用”。

(据《健康时报》)