

当发现腿总是没劲的时候,说明你缺乏运动;早上起床不久就开始犯困,这是体能下降的典型表现。男性过了32岁,女性过了28岁之后,体能开始下降,有效的运动可以使你已经储存到健康银行的钱支出得速度慢一些,专家支招——

“把运动变成一种需求”

本报记者 姬薇

爬山这些项目对关节不一定很好,已经有高血压,或者得过冠心病的人,得过心血管疾病的人,走路方式是很安全的。国际心血管专业都强调走路,美国心脏病学会提倡心脏患者走路,不要坐电梯。

有氧运动中的1、3、5、7,每天至少运动一次,如果不能坚持每天运动,可以运动5天。连续运动不少于30分钟,无论走路还是慢跑,希望其中有一部分是连续的。

每周至少保证5天,运动的心率大概170减年龄。比如70岁的人心率在100次左右,60岁的人110次左右。运动结束即刻计数15秒脉搏次数,乘上4得出一分钟的脉搏数即等于心率。运动结束后的心率比运动中的心率慢10%,所以得出这个数再加上10%,就是你运动中的心率。

我们现在很重要的就是改变习惯,咱们的习惯是到哪儿都坐着。为什么不能让整个社会走起来、动起来?比如我开会,如果到早了就出去走路。中间茶歇,大家喝点茶,剩下的时间就散步。

机场经常是要提前候机,而且机场晚点并不是非常罕见的事,这个时间坐在那儿心里很烦,不如走起来。

工作的时候,我尽量坐公交或者地铁,因为坐公共交通你必然会运动。距离不太远的地方,尽量不坐车,尽量去走路。把运动变成一种需求,变成一种习惯。我通过走路,体重由93

公斤减到了70公斤。

关注健康从肌肉锻炼开始

北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心:

人体是由十大系统组成,这十大系统如何管理好呢?其实非常简单即四大基石,戒烟限酒、合理饮食、适度运动、心理平衡。

有些人说你看千年的王八、万年的龟,所以我也回家趴着。但我要告诉大家,人不是动物,乌龟是骨头包肉,你是肉包骨头。你如果说我就不动,那就是你健康中非常重要的杀手。

很多人早上起床不久就开始犯困,其实这是身体能力下降的典型表现。女性28岁和男性32岁之前,你努力地去运动,努力地吃苦,相当于往健康银行存钱,把你的体质拉升上来。

男性过了32岁,女性过了28岁之后,体能就开始下降,有效的锻炼可以使你已经储到健康银行的钱支出得速度慢一些。而到了老年,加强锻炼就不是一般重要,而是非常重要的。

关于体质健康,大家可以拿起两只手,握紧使劲,打开,测测你的握力。男人两只手不去锻炼的结果是上肢力量不好,而上肢力量不好,你的肺、心脏、眼底动脉、颈动脉、脑血管绝对不优秀。

很多单位的体检数据显示,40岁以上的男士眼底动脉硬化,这意味着周身血管很糟糕。希望男士们把你们的手运动起来,用力的

时候对颈动脉、眼底动脉、脑血管都是一种刺激,这种刺激会让你的运动能力提高。

希望大家在关注身体健康中要有这样一个概念,就是必须进行“肌肉锻炼”,也就是关注肌肉质量。我们的生命就是由“力”来支撑。我们咳嗽一声,气管里有什么东西的时候就咳出来了,这显示你的膈肌的力量、肩胛肌的力量,但很多老年人咳不出来。

男人身上有四处肌肉非常重要,一个是胸大肌,第二是胳膊的力量,第三腹肌力量,第四大腿的肌力。女性身上每块肌肉都非常重要的力量,但很多老年人咳不出来。

女性总有一天为人之妻为人之母,女性生育之后体质会一路下降,女性在这个时间的肌肉锻炼对遏制女性更年期问题起了非常好的作用。所以中年女性要从肌肉锻炼开始。

黄帝内经有一句话叫“久坐伤肌”,这个伤指肌肉的退化意思。古人讲的肌不仅包括肌肉还包括血管、神经、皮肤。所以有效的下肢运动真的非常关键。

有人总说两条腿没劲,当发现自己腿没劲的时候就是缺锻炼。腿上的肌肉、骨骼、血管、神经几乎占据了人体的一半。肝胆脾胃膀胱的经络都在腿上。所以不要以为爬楼梯腿,而是在锻炼。

不同年龄人群选择合理运动强度

北京市体育科学研究所专家周翠璐研究员:运动有三要素,有氧代谢运动是基础,力

量训练很必要,柔韧性练习不可少。运动强度一般涉及物理强度、生理强度、自我感觉,你在运动中感觉氧气可以满足需要是比较合适的。

运动讲一个度。如何来爱护自己的心血管,要学会运动脉搏的测定,掌握运动血压的变化。

比较好的运动后是收缩压稍微升高20到30毫米汞柱,舒张压稍有降低。还有一种情况是舒张压上升,最不好是收缩压和舒张压都上升很多。现在患高血压的人太多了,但是我碰到高血压患者,问他们是否量过运动后的血压,大多都没有量。其实运动后量血压来判定你的运动量是不是大,是非常重要的。

如果把爬楼梯作为自己的运动,一定要把心率控制在适合自己的范围内。速度是运动强度非常重要的指标。

所以运动种类本身不能判断是有氧还是无氧,要看自我感觉,是否上气不接下气,你的心率、节律、血压和跑步速度。因为只要你测一次后就知道,我用这样的速度是安全区,跑得快了超过安全区了,就不要那么快,只有这样才能保证安全、有效。

教大家一个凤字点头,大家用自己的脑袋写繁体的凤字。让你的颈椎缓慢得到锻炼。大家把手并到一起,把自己的脖子包起来,向后仰至少两个八拍,这是自己做牵引。觉得脖子特别难受的时候,可以做一下这样的动作。

热点关注

近日,由中华医学学会主办,中华医学学会健康管理学分会与科学普及与教育分会共同承办的中华医学学会健康大讲堂2008年度第三讲在北京人民大会堂举办。

北大人民医院胡大一教授、北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心、北京市体育科学研究所专家周翠璐研究员围绕“运动给我健康”这一主题从有氧运动与心血管疾病、健康运动跟我学、适量运动及运动安全三方而介绍了新的健康理念、新的健康信息。

把运动变成一种需求

著名心血管病专家北大人民医院胡大一教授:

今天我主要介绍一下我自己有氧运动的体会,普通人有氧运动是以健身为目的,提高身体耐力为目的的运动方式。比如走路、慢跑、游泳、打乒乓球、骑车、爬山、跳水。

运动时间最好是饭前运动,大家可以根据自己的喜好和条件去选择运动方式,但最值得提倡的是走路,因为走路不需要特殊的条件。如果你游泳需要游泳池,去香山需要开车去,走路没有成本,便于整合在每天的生活和工作的节奏里,就能坚持下去。

解读如何选择体检项目

于体检的针对性更强,医院的体检中心在检测出问题后可以方便治疗。专业体检中心也分高中低档,根据医疗资源的雄厚与否,服务相对也就不一样。

综合起来目前的体检套餐存在的问题是:套餐的项目过于简单,缺乏个性及针对性。企业应根据自身员工的年龄段、工作性质、体检中心的权威度等选择体检服务。企业如果不重视套餐的选择,长此以往,容易使体检流于形式,让员工对自身的健康状况不甚了解,也就对体检的结果不以为然,从而忽视自身真正的健康隐患。

小红:目前市面上的体检分为医院体检中心和专业的体检机构,相对应的体检套餐的特点也就不同。专业体检中心的优势在

于体检项目的设置不应只看年龄。要根据不同企业的工作性质、群体生活方式、个人疾病史等综合判断,增加需要的体检项目。

比如:有肿瘤家族史的要常规检查肿瘤标记物,增加相关部位的检查;工作压力大的要增加心理测试和健康体能测试;体力活动少久坐者要增加颈椎、腰椎检测,体质能检测;有高血压、冠心病等慢性疾病家族史的要增加生化相关项目、心脏功能检查;有大量吸烟习惯者需要做胸片及CT。

对于40岁以上的人群需要做全面检查,包括女性、男性的特别检查。30岁以上甚至20岁以上要做血脂四项及动脉硬化检测。

问:套餐当中常见的胸透、肝功能、血压、血糖这些是否每年都有必要进行检查?为什

么?还有哪些大项是每年必须要查的?

小红:基本体检项目需要每年常规检查一次。除上面提到的项目之外,还包括内、外、妇、眼、耳鼻喉、口腔等临床科室检查,血、尿、便常规、血脂四项、乙肝五项和腹部超声检查等。此外,其他增加项目要根据个人具体情况而定。

问:对于肥胖者、烟瘾较大者,应该增加哪些体检项目?

小红:对于肥胖者而言,超重和肥胖是高血压、冠心病的危险因素,也是糖尿病和高血脂症的病因。建议进行生化主要项目、腹部超声、颈动脉超声、动脉硬化、高敏C反应蛋白检测,必要时要查肿瘤标志物、血脂测定等相关筛查。吸烟易引起呼吸道感染和肺癌,因此建议烟瘾较大的要进行胸部拍片、肿瘤标记物等检查,必要时查胸部CT。(笑阳)

健康提示

为科学发展提供坚强保障。

广泛深入征求意见,着力查找服务科学发展存在的问题。工委向中央国家机关92个部门机关党委发出征求意见函,并积极向中纪委、中组部、中宣部、中央统战部、全国总工会、团中央等部门征求意见,召开中央国家机关部分部门机关党委书记、纪委书记座谈会等10多个座谈会,征求对各类意见和建议200多条,工委领导班子对这些意见和建议进行了认真梳理,并坚持边学边改、边查边改、边整改。

随着学习实践活动的深入推进,中央国家机关工委将集中抓好机关党建工作服务科学发展机制的制度建设,对机关党建工作各项制度规定进行全面梳理、清理,进一步修订完善党员学习培训、管理监督、扩大民主、联系服务群众、党建工作考核评价等制度体系,狠抓各项制度落实。

深入开展学习实践科学发展观活动

今年9月19日第五届中国肿瘤学术大会在石家庄召开,河北省四院向来自国内外的4000多名专家学者,介绍了食管癌早诊早治和探索“金标准”的经验。

随着早诊方法的进步,数以千计、万计老人患者也逐步从痛苦的检查和治疗中走出来。现在普查再也不像过去那样艰苦动员,村民们40-69岁的普查率达到70%以上,有个别村竟达到100%。

记者曾到磁县、涉县、赞皇的农村,采访或跟踪四院医生回访过很多早治且目前身体很棒的村民,他们一提起“四院人”,都激动不已,说“省四院的人个个都是神人”“是共产党派下来的活菩萨”。

在涉县中家庄村,记者随村医申金良找到2000年普查做手术的69岁的李布英和73岁的李喜定,他们这个岁数依然干着重活。李喜定老汉说:“没有四院医生我早就没命了。”

记者在四院和县乡村里采访时,听到见到很多发生在他们中间可歌可泣的动人故事,用“血浓于水”四字最确切不过了。

退休返聘的妇产科老医生王素兰,她老伴高兴茂是四院泌尿外科医生,是第一批下乡到赞皇县的,当时她一人带三个孩子,没空管,孩子们都是脖子上挂钥匙的那类。1995年老伴因心脏病去世。

“我是第二批到赞皇县下乡的。刚到赞皇,一说是高大夫的爱人,就拉我去家里吃饭,言谈话语中我才知道,老高和四院同事们在那里的威望太高了。”王素兰医生说,她在那里还被人认了“干娘”,“你在那里做了好事,有了好声誉,乡亲们就让孩子认你做干娘,不然就伤他们的心。”

赞皇县土门乡一位姓秦的农民,因老高做手术救过他儿媳和两个孩子的命,老高刚去世那年春节前夕,这位老乡背着块猪肉满院子找我们家。“那年大年初一,他领着一家人,说,四院的人是我们全家的恩人,过年啦,我们要朝四院的方向磕个头。”

据了解,地处土湾街道京华院社区的重阳一厂破产后,下岗失业人员较多,很多困难职工靠低保维持生活。但有了最基本的生活保障后,一些有劳动能力的低保户不思进取,呆在家里过苦日子,这给社区的低保管理工作带来了很大难度。

“这对残疾夫妇靠劳动养活自己,给邻居们很大的震动。”京华院社区负责人告诉记者,在刘文眉夫妇的带领下,很多低保户都主动到社区求职找工作,仅以今年为例,在社区目前204户低保户中,有21户居民都自愿出

来工作。

“我虽然没有享受低保,但有党和政府的关心,我感到十分温暖。”采访结束时,刘文眉表示,只要身体允许,将一直把报摊开下去,用自己双手开创美好的生活。

记者曾随院长王士杰这个“下乡专业户”到过很多县、乡、村,在老区,他从县长到农民、从县、乡医院院长到普通医生、护士,和他都是亲密朋友。

一位基层的医生说王士杰院长长的有“佛像”,他确实有“佛心”。

1995年,组织部门来考查,让王士杰担任省卫生厅副厅长。他却“走后门”找老领导“说情”别让他做官。领导们被他的真诚感动了。

2008年2月27日,是王士杰一生最难忘的日子,这一天国家“十一五”科技支撑计划项目——《食管癌早期治疗技术的多中心临床研究》课题启动了!

这是从“赤脚医生”出身的王士杰几十年的夙愿,是“四院人”几十年代人的苦心结晶。

回忆当年走过的路,“下乡专业户”们都很感慨:“几十年的路走过来,确实是一件很有人生价值的事情。因为在我们的努力下,多少个生命得到挽救和延续。”

当年,“老县长”近百个三鞠躬求来20万元;如今,磁县摘掉了肿瘤防治“三无县”帽子

在河北省四院采访期间,四院的老专家们不时提起一个人,这个人就是磁县“老县长”赵怀吉。

在“四院人”下乡普查、义诊十多年后,在他们的感染和帮助下,老区磁县决定筹建肿瘤医院。为了筹建肿瘤医院,磁县财政拨款40万元,用于征地和医院大楼的建设。可这些资金远远不够。

这事很快就让一位“老磁县”知道了,他就是曾经担任过县长、县政协主席、县总工会主席的赵怀吉。这位在本县坎坷一生的“老磁县”,亲眼看着“四院人”为本县百姓所做的桩桩件件可歌可泣的好事。他说,“决不能伤‘四院人’的心,建肿瘤医院是帮我们自己。”

带动低保户再就业

据了解,地处土湾街道京华院社区的重

阳一厂破产后,下岗失业人员较多,很多困难

职工靠低保维持生活。但有了最基本的生活

保障后,一些有劳动能力的低保户不思进取,

呆在家里过苦日子,这给社区的低保工作

带来了很大难度。

“这对残疾夫妇靠劳动养活自己,给邻居

们很大的震动。”京华院社区负责人告诉记者,在刘文眉夫妇的带领下,很多低保户都主动到社区求职找工作,仅以今年为例,在社区目前204户低保户中,有21户居民都自愿出

来工作。

“我虽然没有享受低保,但有党和政府的

关心,我感到十分温暖。”采访结束时,刘文眉表示,只要身体允许,将一直把报摊开下去,用自己双手开创美好的生活。

在“四院人”下乡普查、义诊十多年后,在他们的感染和帮助下,老区磁县决定筹建肿瘤医院。为了筹建肿瘤医院,磁县财政拨款40万元,用于征地和医院大楼的建设。可这些资金远远不够。

这事很快就让一位“老磁县”知道了,他就是曾经担任过县长、县政协主席、县总工会主席的赵怀吉。这位在本县坎坷一生的“老磁县”,亲眼看着“四院人”为本县百姓所做的桩桩件件可歌可泣的好事。他说,“决不能伤‘四院人’的心,建肿瘤医院是帮我们自己。”

在“四院人”下乡普查、义诊十多年后,在他们的感染和帮助下,老区磁县决定筹建肿瘤医院。为了筹建肿瘤医院,磁县财政拨款40万元,用于征地和医院大楼的建设。可这些资金远远不够。

这事很快就让一位“老磁县”知道了,他就是曾经担任过县长、县政协主席、县总工会主席的赵怀吉。这位在本县坎坷一生的“老磁县”,亲眼看着“四院人”为本县百姓所做的桩桩件件可歌可泣的好事。他说,“决不能伤‘四院人’的心,建肿瘤医院是帮我们自己。”

在“四院人”下乡普查、义诊十多年后,在他们的感染和帮助下,老区磁县决定筹建肿瘤医院。为了筹建肿瘤医院,磁县财政拨款40万元,用于征地和医院大楼的建设。可这些资金远远不够。

这事很快就让一位“老磁县”知道了,他就是曾经担任过县长、县政协主席、县总工会主席的赵怀吉。这位在本县坎坷一生的“老磁县”,亲眼看着“四院人”为本县百姓所做的桩桩件件可歌可泣的好事。他说,“决不能伤‘四院人’的心,建肿瘤医院是帮我们自己。”

在“四院人”下乡普查、义诊十多年后,在他们的感染和帮助下,老区磁县决定筹建肿瘤医院。为了筹建肿瘤医院,磁县财政拨款40万元,用于征地和医院大楼的建设。可这些资金远远不够。

这事很快就让一位“老磁县”知道了,他就是曾经担任过县长、县政协主席、县总工会主席的赵怀吉。这位在本县坎坷一生的“老磁县”,亲眼看着“四院人”为本县百姓所做的桩桩件件可歌可泣的好事。他说,“决不能伤‘四院人’的心,建肿瘤医院是帮我们自己。”

在“四院人”下乡普查、义诊十多年后,在他们的感染和帮助下,老区磁县决定筹建肿瘤医院。为了筹建肿瘤医院,磁县财政拨