

健康关注

摒弃运动误区

科学解锁『夏练三伏』

●唐洪洲



动静相宜 运动是长久健康的根基

二十余年以来,大量运动医学研究证实,规律开展适度身体活动能够显著提升健康水平;每日或每周多次中等强度运动,即可收获可观健康增益;运动量越高、坚持时间越久,健康收益也更

牢记九大准则 三伏天科学运动避风险

虽说运动好处多多,但三伏天高温高湿的特殊环境,会给运动带来多重负担;日光暴晒易灼伤皮肤,运动时胸闷、气喘频发,出汗量大幅增多,同等运动量下心率显著升高,身体也更容易产生疲惫感。

针对酷暑锻炼的各类难题,九大科学运动建议,供健身爱好者参考:

- 一

提前评估运动风险,定期开展健康筛查

定期体检发现身体潜在的风险因素,是我们必须做到的健康管理的重要一环。可以从网上找到PAR-Q问卷,看看自己有没有潜在的运动风险。如果填写完调查问卷,发现自己是中高风险人群,则需要去医院做进一步的检查和咨询;如果自己是低风险人群,则可以继续坚持锻炼。
- 二

选择合适的运动项目

我们可以简单地把运动分成有氧锻炼和抗阻锻炼,如慢跑、慢速骑行、散步、八段锦、太极拳等都属于有氧锻炼,要根据自身的体重和体能基础,选择合适的有氧锻炼。同时建议每周进行1到2次的抗阻锻炼,维持肌肉力量,缓解人体随活动量下降出现的肌力衰退问题。
- 三

选择合适的运动时间

三伏天天气炎热,中午温度过高,建议避开高温时段或者转移到室内进行运

民间素有“冬练三九、夏练三伏”的健身俗语。眼下三伏时节已至,不少健身爱好者仍计划坚持日常锻炼。传统说法虽有道理,但三伏天高温高湿的环境下运动风险陡增,想要兼顾健身效果与身体安全,必须讲究科学方法。

消部分久坐带来的健康隐患,大幅降低长期不动对身体的负面影响。

由此可见,无论春夏秋冬,都应当主动起身活动,积极的身体活动能带来良好的健康促进,拒绝长期静坐。

六

做好防晒

夏天尤其是三伏天运动,尽量避免最热时段。即使避开了最晒的时段,在户外运动也要做好防晒措施,防止皮肤晒伤。在使用防晒物品时,要按照说明规范操作,尤其是使用防晒喷雾时,要严防吸入。

七

身体不适立刻停止运动,切勿硬撑

即使是做好了各方面的考虑和准备,运动过程中仍然可能出现一些不可预估的问题,比如崴脚、肌肉拉伤或者抽筋等常见的运动损伤。运动过程中若出现运动损伤,或是头晕、心慌等不适,要第一时间停止运动,不要硬撑,及时寻求专业人员处置,避免硬扛造成二次损伤,加重伤情。

八

运动后要及时更换衣物

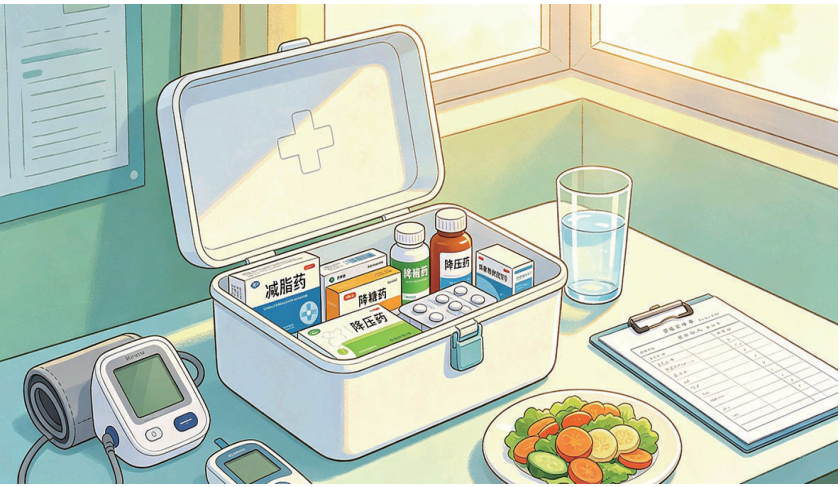
即使在室内运动,运动后衣物也容易被汗水浸透,若停留在空调房、低温室内,湿的贴身衣物极易受凉引发感冒,运动结束后需尽快更换干爽衣物。

九

严守完整运动流程,做好热身与放松

无论何种运动,都要遵循科学的运动步骤,不能省略热身与拉伸环节:运动前完成动态热身,激活肌肉、活动关节;运动结束后充分静态拉伸放松,舒缓肌肉疲劳,减少运动损伤,这样才能使身体保持良好的状态。

据《大河健康报》



贴心呵护

服药有黄金时间

人体的生理活动并非一成不变,而是遵循昼夜节律波动。例如,血压通常在清晨升高,哮喘症状多在深夜或凌晨加重,胃酸分泌则在餐后达到高峰,这些规律直接影响药物在体内的作用过程。因此,根据疾病特点和药物性质选择合适的服药时间,有助于提高疗效、减少副作用。

以降压药为例,部分长效制剂建议清晨服用,因为此时血压自然上升,药物可及时抑制这一趋势;某些短效药物若用于控制夜间高血压,则需在傍晚或睡前服用。再如抗过敏药,由于组胺释放常在夜间增强,晚间服药更能有效缓解晨起时的鼻塞、喷嚏等症状。

饭前饭后服药有讲究

有人认为,饭后服药不伤胃是万能原则。其实不然,药物说明书中的饭前、饭后、空腹服药等术语,各有其科学依据。

空腹服药通常是指餐前1小时或餐后2小时,适用于那些需要快速吸收、不受食物干扰的药物,如某些抗生素和甲状腺素片。若与食物同服,可能会延缓吸收,甚至降低血药浓度,影响疗效。

饭前服药大多是指餐前半小时左右,常见于促胃肠动力药或某些降糖药,以便在进食时药物就可以发挥作用。

饭后服药大多用于对胃黏膜有刺激性的药物,如非甾体抗炎药,借助食物缓冲减少服药后的胃部不适。不是所有饭后服药都是指刚吃完饭就立刻服药。有些药物需在餐中服用,如某些调脂药,必须与含脂肪的餐食同时摄入,才能发挥阻断脂肪吸收的作用。

睡前服药不只是便于记忆

将某些药物安排在睡前服用,除了便于记忆,更有其药理学依据。例如,他汀类调脂药主要作用是抑制胆固醇合成,而人体胆固醇合成高峰期出现在夜间,因此晚间服用效果更佳。不过,新一代他汀调脂药半衰期较长,可不受此限制,但传统品种仍建议晚上服用。

另外,助眠药、部分抗抑郁药、

抗组胺药也常推荐在睡前服用,既利用其镇静作用改善睡眠,又可避免因白天嗜睡的副作用而影响生活。

漏服药物怎么办

一旦错过服药时间,有些人会采取下次加倍服用的做法,这是非常危险的。多数药物需在人体内维持稳定的血药浓度才能持续发挥作用,突然加倍剂量可能会导致药物过量,引发毒性反应。

正确的做法应视药物种类和漏服时间而定。若接近下次服药时间,通常可以跳过本次漏服,按原计划服用下一次剂量;若刚错过不久,可立即补服。但对于某些治疗窗窄的药物,如抗凝药、抗癫痫药等,漏服处理需格外谨慎,最好咨询药师或医生。

慢性病用药也须定时定量

慢性病患者往往需要长期服药,如高血压、糖尿病、甲减等。这类药物强调规律性和依从性,每日固定时间服药有助于维持稳定的血药浓度,避免病情波动。例如,口服降糖药中的二甲双胍缓释片,通常建议晚餐时或晚餐后服用,以匹配餐后

血糖升高曲线;胰岛素促泌剂则需在餐前服用,提前刺激胰岛素分泌。

药物服错时间

药效大打折扣

●唐文千

药物并非只要服下去就有效,服药的时间点与疗效、安全性密切相关。人体内部存在一套精密的生物节律系统,不同时间服药,身体对药物的吸收、代谢和反应可能截然不同。若忽视这一细节,不仅可能削弱治疗效果,还可能增加不良反应的风险。

血糖升高曲线;胰岛素促泌剂则需在餐前服用,提前刺激胰岛素分泌。若随意更改时间,可能导致血糖控制不佳,甚至诱发低血糖。甲状腺激素替代治疗要求空腹服用,且与其他药物(如钙片、铁剂)间隔至少4小时,否则吸收率显著下降,影响治疗效果。

联合用药,时间是关键

多种药物联用时,服药时间的安排更显重要。有些药物之间存在吸收竞争,如四环素类抗生素与抗酸药(含钙、镁、铝)、牛奶同服,会形成不溶性络合物,大幅降低抗生素疗效。此时,应至少错开2小时服用。又如,左旋多巴与高蛋白食物同服会减少其进入大脑的量,削弱疗效,故建议在餐前1小时或餐后1.5小时服用,并适当调整蛋白质摄入量。

服药看似简单,实则蕴含科学逻辑。合理安排服药时间,是实现个体化治疗、提升药物价值的重要一环。公众在用药时,应仔细阅读药品说明书,关注用法用量中的时间提示;如有疑问,及时咨询药师或医师,切勿凭经验自行调整。

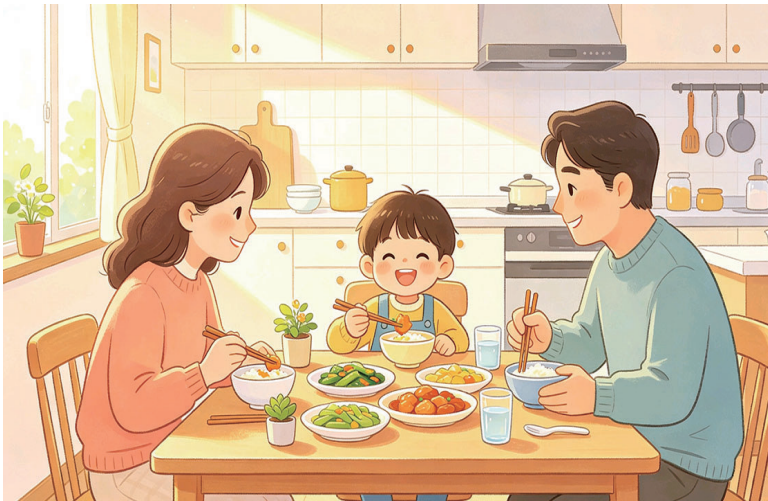
(据《家庭医生报》)

健康提示

最好的“免疫力”

就藏在全家人一起吃的每顿饭里

●张旭



人们常说,“家是最小国”,而在营养师眼里,家庭餐桌,是一个国家健康水平的最小单元,也是每个人最重要的“免疫加油站”。科学研究反复证实:那些经常一起吃饭、注重饮食搭配的家庭,成员的整体免疫力、代谢水平和心理健康状况普遍更好。

今天,就为大家破解吃出免疫力的家庭餐桌四个膳食搭配原则。

你可能缺一顿“对的饭”

最好的免疫力,不需要昂贵的补品,也不来自复杂的养生秘方。它就藏在你家厨房与餐桌之间,藏在全家人一起吃的每顿饭里。但很多家庭的日常饮食缺乏科学膳食搭配,常常埋下免疫力下降的隐患:

凑合吃:早餐匆匆,晚餐外卖,孩子跟着吃高盐高油餐。

重口味:酱油、糖、腌制食品轮番上阵。

欠搭配:蔬菜和优质蛋白长期不足。

这样的膳食结构会导致营养摄入不均衡,易引发反复感冒、过敏、肠胃不适……这些问题的背后,往往不是“缺药”,而是缺一顿对的饭。

四个搭配原则吃出免疫力

主食粗细搭配 把三分之一到一半的白米换成糙米、燕麦、红薯或杂豆,做成杂粮饭或红薯粥。全谷物和杂豆富含B族维生素、锌、硒等微量元素,这些是免疫细胞代谢和抗体合成不可或缺的“助燃剂”。同时,膳食纤维有助于调节肠道菌群,肠道健康密切影响免疫力强弱。

肉类红白搭配 诸如猪、牛、羊肉这样的红肉富含血红素铁,是预防贫血、维持免疫细胞正常功能的

关键;白肉(鸡、鸭、鱼、虾)脂肪低、蛋白优,其中的优质蛋白质是抗体和免疫细胞的重要原料。因此,建议家庭餐桌上一周的肉食中红肉、白肉各占一半,每周吃2次鱼,鱼肉中的Omega-3脂肪酸有助于调节免疫反应、减轻慢性炎症,让免疫力更稳定。

蔬菜深浅搭配 包括深绿、红、橙、紫色在内的深色蔬菜富含维生素A、维生素C、花青素和类胡萝卜素,这些都是增强免疫屏障、促进免疫细胞活性的关键营养素。每餐让深色蔬菜占蔬菜总量的一半以上,比如绿叶菜配番茄,西兰花配胡萝卜。颜色越丰富,免疫防线越牢固。

水果当季搭配 不同颜色的时令水果含有不同的植物化学物和维生素——橙黄色水果,如柑橘、芒果等富含维生素C和类胡萝卜素,有助于促进抗体生成;蓝紫色水果如蓝莓、桑葚等富含花青素,帮助抵抗氧化应激;红色水果如草莓、樱桃等中的番茄红素和花青素有助抗炎。

建议大家每天吃200至350克新鲜水果,优先选择当季水果,建议完整食用(少喝果汁),颜色轮着吃,免疫不“偏科”。

“一起吃饭”很重要

比起吃什么,“一起吃饭”也同等重要。对成年人而言,家庭餐桌是一个天然的情绪调节场。慢下来、不看手机、聊聊今天的菜好不好吃——这本身就是一种免疫支持。

最好的免疫力,来自每顿饭里多一点蔬菜,餐盘里多一点颜色,餐桌旁多一点陪伴。一个“免疫力家庭”的构建,来自全家人一起,吃好每一顿饭。

(据《北京青年报》)

呼和浩特适宜“抱冬瓜”消暑法吗？

医生：整夜贴身抱睡存在健康隐患

●本报记者 魏宝红

今年三伏天从7月15日开启,一直持续到8月23日。最近,社交平台上“抱冬瓜”消暑法刷屏,有南方网友实测解暑效果不错,引得不少青城市民跃跃欲试,以至近期我市市场冬瓜销量有明显增长。就此,记者咨询了呼和浩特市第一医院传统医学部副主任医师张颢,他明确提示:南方闷热环境适用的“抱冬瓜”消暑法,放在呼和浩特夜里用反而可能影响健康。

不少市民疑惑,夏日瓜类繁多,为何唯独冬瓜适合贴身降温?原来,其核心原理是因冬瓜自身独特的物理特性:冬瓜含水量接近95%,水比热容大,导热缓慢,表皮温度长期会比室温低3℃至5℃,接触人体时可持续吸收体表热量,实现长效物理降温;冬瓜瓜皮厚实且覆盖一层蜡质,质地坚实致密,不易开裂流汁、滋生细菌,耐存放不易破损;冬瓜长条圆润的形状适合贴身怀抱。

从中医角度看,冬瓜性味甘淡、微寒,本身具备清热利尿、祛暑祛湿功效,短期接触可缓解体表燥热,但寒凉属性也决定了其有明确抱睡适用人群限制。

针对不少市民打算跟风整夜“抱冬瓜”入睡的想法,张颢给出明确提示:该方法适用于中原、南方昼夜温差小、闷热地区,不适合呼和浩特昼夜温差较大地区整夜抱睡。

张颢表示,冬瓜性寒,整夜贴身抱睡,持续凉意易侵入身体,刺激肠胃,引发腹痛、腹泻。在我市仅中午酷热,短时午休偶尔“抱冬瓜”降温并无大碍,若整夜贴身抱睡则存在健康隐患:

婴幼儿极易被厚重冬瓜挤压、遮挡口鼻,存在窒息安全风险;冠心病、肠胃虚弱人群胸腹长期接触低温冬瓜,可能诱发心绞痛、胃部痉挛;皮肤敏感人群易对冬瓜表皮细毛、蜡粉过敏,出现红肿瘙痒。

若市民仅想短时午休“抱冬瓜”降温,需遵守使用规范:务必选择完整未切开的冬瓜,优先选择光滑无白蜡粉的黑皮冬瓜,清理时水洗会加速腐烂变质,仅用于干布擦拭表皮即可;

冬瓜外应包裹一层薄棉布,避免直接贴紧腹部、胸口;

单次使用不超过1—2小时,不宜整夜贴身使用。