

## 科学健身

## 创卫进行时

—《首都市民卫生健康公约》知识手册—

## 坚持体育锻炼, 保持健康体重

**释义:** 规律、科学地进行身体活动既有助于提高机体抵抗力, 又能降低心血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性疾病的发生风险, 还可帮助保持健康体重。提高身体活动意识, 培养运动习惯, 将身体活动融入日常生活中。要掌握科学运动技能、避免运动损伤, 少静多动, 减少久坐。世界卫生组织建议每天宜坚持中等强度运动30分钟, 每周不少于150分钟。体重指数保持在18.5-23.9kg/m<sup>2</sup>之间, 女性腰围控制在80cm以内, 男性腰围控制在85cm以内。

## 规律运动好处多

1. 提高身体素质, 保持体能、平衡能力、柔韧性;
2. 增进心肺功能;
3. 缓解焦虑和抑郁症状;
4. 带来愉悦的感受;
5. 有助于改善睡眠;
6. 预防慢性病、降低发病的风险;
7. 有助于控制各种慢性病;
8. 控制体重, 保持身材;
9. 延缓老年人认知功能的下降;
10. 预防骨质疏松症, 增加骨密度。

## 缺乏身体活动害处多

缺乏身体活动是全球范围死亡的第四位主要危险因素。在发生的乳腺癌和直肠癌中, 21%-25%是因为缺乏身体活动。在发生的糖尿病中, 27%是因为缺乏身体活动。在发生的缺血性心脏病中, 30%是因为缺乏身体活动。

## 基本运动有三类

## 有氧运动(耐力运动)

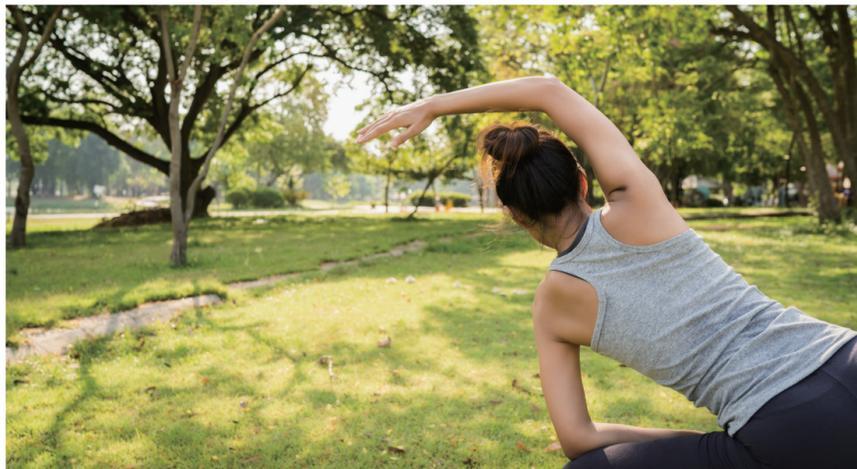
作用: 1. 增强心肺耐力; 2. 改善心肺功能; 3. 预防高血压、心血管疾病; 4. 降低血脂; 5. 增加抵抗力, 预防感冒等。常见类型: 长跑、步行、骑车、游泳等有氧运动。

## 抗阻力运动(力量练习)

作用: 1. 提升肌肉力量与质量; 2. 保持或增加骨密度; 3. 延缓肌肉萎缩, 预防老年人跌倒; 4. 降低一般运动损伤。常见类型: 举哑铃、俯卧撑等。

## 柔韧性练习

作用: 1. 通过力的拉伸, 提高肌肉、肌腱和韧带



的弹性; 2. 增加关节活动的幅度和灵活性; 3. 减少扭伤、拉伤; 4. 减少肌肉紧张, 促进肌肉疲劳恢复。常见形式: 瑜伽、关节活动操、传统的体操、运动前后的拉伸等。

## 三类运动总体安排:

有氧运动最重要; 力量练习不能少; 柔韧练习穿插好。

## 身体活动总量决定健康效益

身体活动总量是决定健康效益的关键, 不同形式的身体活动加起来得到身体活动总量。150分钟以上的中等强度有氧活动和中等负荷的肌肉力量训练应作为身体活动总量的主要内容。关节柔韧性练习的强度低, 无法计入身体活动总量。

运动量多少合适? 运动应以有氧运动为主, 结合抗阻力、关节柔韧性、身体平衡和协调性活动, 每周至少2天大肌群参与的强壮肌肉活动。

世界卫生组织建议, 成人最少每周150分钟中等强度有氧运动; 频度应达到每周3-5天, 每天坚持30分钟。

或者高强度有氧运动每周75分钟, 每周至少3天。达到每周150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧身体活动总量, 可以增进心肺功能; 降低血压和血糖; 增加胰岛素的敏感性; 改善血脂; 调节内分泌系

统; 提高骨密度; 保持和增加瘦体重; 减少体内脂肪蓄积; 控制不健康的体重增加。

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

## 运动的四项基本原则

1. 动则有益: 对于平常缺乏身体活动的人, 只要改变静态生活方式, 提高身体活动水平, 便可使身心健康状况和生活质量得到改善。
2. 贵在坚持: 机体的各种功能用进废退, 只有经常锻炼, 才能获得持久的健康效益。
3. 多动更好: 低强度、短时间的身体活动对促进健康的作用相对有限, 逐渐增加身体活动时间、频度、强度和总量, 可以获得更大的健康效益。因此, 应经常进行中等强度的身体活动。
4. 适度量力: 多动更好, 但应以个人体质为度, 量力而行。体质差的人应从低强度开始锻炼, 逐步增量; 体质好的人则可以进行活动量较大的体育运动。

## 老年糖尿病患者的健康管理

老年糖尿病患者在新冠康复后也会出现很多血糖不稳定的情况。原因可能是感染新冠病毒后, 出现高热、咽痛、咳嗽、乏力和全身酸痛等不适症状, 这样会打乱糖尿病患者的生活方式, 无法保持原来的饮食习惯和运动量。

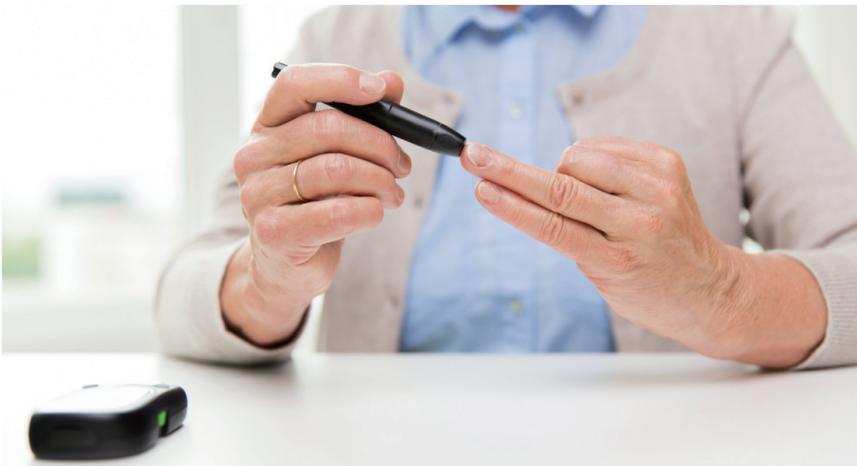
加上机体在应对病毒攻击的时候产生的应激反应, 会导致短时间内体内分泌大量的激素, 这些激素会加重老年糖尿病患者的胰岛素抵抗, 使血糖升高, 而且康复后这种应激状态也不会马上消失, 尤其是老年患者可能需要更长的时间来恢复到感染之前的状态。

针对这种情况, 一方面, 建议老年糖尿病患者, 在身体能够承受的前提下循序渐进地恢复到之前的饮食和运动, 建议在饭后1小时进行一些有氧运动, 可以选择散步、快步走、慢跑、游泳、八段锦、太极拳等, 每周3-5次, 每次运动30分钟以上, 运动强度以微微出汗但不影响说话为宜。如果运动时出现心慌、胸闷、胸痛甚至休息之后都不能缓解, 应该马上停止运动, 并紧急就医。

在运动时应该选择宽松的运动服和合适的鞋袜, 因为糖尿病患者往往会合并有周围神经病变, 对痛觉不敏感, 如果鞋袜不合适, 可能在运动时受伤了也没感觉, 从而造成足部感染。对于已经患有糖尿病足的病人来说, 建议以上肢活动为主, 减少足部摩擦, 防止病情加重。

另一方面, 最重要的是加强监测, 并根据血糖的情况, 在医生指导下适当地调整口服药和胰岛素的使用剂量, 切勿自行增减口服药或胰岛素的使用剂量, 以免出现低血糖反应。研究表明, 只要发生过一次严重低血糖反应, 就相当于把我们之前血糖达标的功劳都抹去了, 所以一定要警惕出现低血糖反应。

如果出现多饮多尿症状加重、严重口渴、恶心、呕



吐、食欲减退、头痛、反应迟钝、嗜睡甚至昏迷、抽搐等症状时, 同时测量血糖超过13.9mmol/L甚至超过33.3-66.6mmol/L时, 可能是出现了糖尿病酮症酸中毒或高血糖高渗综合征, 这些都是可以危及生命的并发症, 此时应立即急诊就医。建议老年糖尿病患者要放松心情、注意休息, 待应激反应逐渐恢复后, 血糖也会恢复到正常。

## 自测血糖

介绍一下自测血糖的方法。首先要清洗双手, 用酒精清洁无名指的指腹, 不能使用碘伏消毒, 因为碘伏会影响测量结果。待手指干燥后, 用采血针在无名指

腹侧面采血。随后, 将第一滴血擦去, 轻轻挤压无名指指腹挤出第二滴血, 将准备好的血糖试纸插入血糖仪中, 将第二滴血挤在试纸上, 等待读数。

然后, 用干净的棉签压在伤口上止血。很多人测量的空腹血糖其实是不准确的, 为大家解释一下如何测量空腹和餐后血糖。测量空腹血糖要空腹8-12小时, 在早上8点前起床, 起床后清洁双手后立即测量, 此时测出的血糖值才能叫做空腹血糖。餐后2小时血糖是以第一口饭的吃饭时间开始计时, 2小时后测出的血糖才是餐后2小时血糖。

■ 文/东高地社区卫生服务中心全科医生李薇薇

## 地平类降血压药适用于老年高血压

钙离子拮抗剂, 其中我们比较熟悉的是XX地平、维拉帕米、地儿疏卓, 血管的收缩离不开钙离子内流的, 钙离子内流入细胞, 平滑肌细胞收缩, 血管就收缩了。地平类降血压药就是通过阻断血管平滑肌上的钙

离子通道, 从而扩张血管降低血压的。

地平类药物有一定的抗动脉粥样硬化的作用(因为钙离子参与了动脉粥样硬化的病理过程, 如平滑肌增生、脂质沉积和纤维化, 地平类药物可干扰这些过程), 所以地平类药物尤其适用于老年高血压, 单纯收缩期高血压(就是只有高压高的血压)、伴稳定性心绞痛、动脉粥样硬化及周围血管病患者。且钙离子拮抗剂主要经肝脏代谢, 肾功能不全时无需调整剂量, 对肾功能影响较小。

地平类降血压药没有绝对的禁忌症, 但是梗阻性肥厚性心脏病及主动脉瓣狭窄、快速性心律失常、心力衰竭患者慎用。

地平类降血压药不良反应可有心跳加快、面部潮

红、脚踝水肿、牙龈增生等。服用地平类药物期间应当避免食用西柚或西柚汁, 否则可能引起严重的低血压。因为西柚中含有能够抑制药物代谢的成分, 使药物不能充分代谢, 导致药物停留体内时间延长, 血药浓度增加, 从而降压效力翻倍增长, 容易严重低血压。

钙离子拮抗剂中还有维拉帕米、地尔硫卓, 它们对窦房结、房室结有抑制作用, 对心肌的收缩也是抑制作用, 这一点有点像贝塔受体阻滞剂的负性变时变力变传导, 所以适用于高血压合并快速心室率的房颤患者。禁用用于2、3度房室传导阻滞、心力衰竭患者。

■ 文/右安门社区卫生服务中心 敬鑫堯

## 鼻炎发作 鼻塞难受

## 简单小动作消除鼻塞

介绍三个穴位, 对改善鼻塞有益。

- 第一个是迎香穴, 它在鼻翼旁、鼻唇沟上;
- 第二个穴位在鼻唇沟的尽头, 也在鼻翼旁, 它叫鼻通穴;
- 第三个穴位是四白穴, 它在眼球之下颧骨上。每天对这几个穴位进行揉按, 可以改善鼻塞的症状。

再给大家介绍两个动作

## 第一个动作

以右侧大拇指按住左侧颧骨向外推, 然后左手拉住左耳下侧向外平拉, 坚持10秒钟后放松, 这样左侧的鼻腔就通畅了; 右侧同理。以左侧的大拇指按住右侧颧骨向外推, 然后右手拉住左耳下侧向外平拉, 坚持10秒钟后放松, 这样右侧的鼻腔就通畅了。这样两个鼻腔就都通畅了。

## 第二个动作

一只手按住鼻孔作深呼吸的动作, 然后仰头屏住呼吸坚持住, 直到坚持不住的时候低头呼气, 然后放手, 整个鼻腔就通畅了。

■ 文/西罗园社区卫生服务中心中医康复科 孙有为

