

今日烟台

乐活·保健

春季防流感走出运动误区

整理 王伟

春季是流感易发的季节,近日记者从烟台市疾控中心获悉,该中心的流感粗略监测统计显示,烟台市流感样病例自1月份开始增加,并在1月底2月初出现了小高峰,后又慢慢趋于平稳,今年流感活动水平较往年同期相比没有明显增加。虽然寒冷已逐渐退去,市民仍然需警惕流感的发作,并在预防上不要走进误区。

在病毒易发的季节,一些市民选择了整天闷在家里,并且认为这样能少接触病毒;而有的市民则把小孩关在家里,更别提运动了。专家指出,不运动、不外出,反而会伤害我们的免疫力,而错误的运动保健方式,也对提升免疫力没有帮助,所以要走出一些关于运动的误区。

足不出户降低免疫力

很多人认为,整天待在家里,不出去与人接触,尽量减少外出活动,就可以保护免疫力,不受病毒侵袭,但其实恰恰相反——不与外界接触,反而会使免疫力下降。

专家指出,人体的免疫力需要外界的不断刺激才会提

高,要不断让身体去适应外界的气温变化,在户外保持身体的运动状态,才能使适应环境的能力加强,刺激肌体的免疫力。如果为了躲避病毒而整天不出门,不与外界环境接触,受不到任何刺激,反而会使抵抗力下降,一出门就很容易受到病毒侵袭。

早上运动效果未必最好

在大多数人的观念中,一日之计在于晨,早上空气清新,这时起来跑步、做健身操,运动效果很好。但其实并非所有年龄段的人群都适合早上运动,老年人尤其是有慢性病、基础疾病的老年人,并不适合早起运动。在春天刚刚起床的那段时间里,人体处在没

有被唤醒的状态,而且初春早上气温不高,身体机能没有恢复,很容易出现运动伤害,例如运动性心梗或脑梗。

一般说来,所有年龄段的人群都适合的运动时间是下午3点到晚上11点。如果是健康的中青年人,可以选择早上运动,但总体而言,建议所有人群都应在下午3点以后运动。

小孩防感冒不能靠关在家里

春季是病毒相对活跃的季节,父母们最宝贝的都是自己的孩子,如果遇上学校停课,则更是把孩子关在家里,不出大门一步,即使是做运动也是在家里进行。

但专家指出,特别小的婴儿适合待在家里,但3岁以

上的儿童是最需要户外运动的人群,小孩需要多项运动的刺激,尤其早春是儿童感冒的高发期,只有多运动,才能防止感冒。所以对于3岁以上的小孩,父母可让小孩适当增加运动量,多让孩子到开阔的大自然中去锻炼,不要选择人员密集的场所,建议带孩子去爬山、放风筝,或者去野外郊游,总之一定要多去空气清新的野外,每天活动的时间应尽量长。

要注意的是,孩子的活动后已经出汗时,不要马上脱掉衣服。

运动时别穿得太单薄

许多市民认为,户外锻炼只需要穿一两件薄薄的运动服即可,反正运动起来身体会

发热。于是很多人在刚开始运动时,都会感到十分冷,运动起来后又很热,但运动后出汗又很冷。专家建议刚开始运动时要多穿衣服,而且准备活动要充分,等浑身发热出汗后脱去一些衣服,然后加大运动量,但尽量避免大汗淋漓,等到锻炼结束,及时加上衣服,并回家换掉已经湿透的内层衣服。



茶水喝足可除病

一般人乍听“饮茶如喝水”,大概会吓一跳,但在中医里,很早就有这样的说法。相传,当年唐玄宗李隆基之女永乐公主自幼瘦弱多病,后来以植物泡茶饮服,竟得以健康成长,最终出落成如花似玉的大姑娘。《本草拾遗》中也称赞:“诸药为各病之药,茶为万病之药”。专家表示,茶叶确实有很多的功效。

解毒 茶能杀死胃肠黏膜里的细菌,起到消炎止泻的作用。古代神农尝百草,中毒后就是通过咀嚼茶叶得以解毒。现代经常吸烟喝酒的人,也可以通过常喝茶水来解毒。

降血脂 绿茶可扩张心脏血管,改善心肌供血,调节脂肪代谢,降低胆固醇等,经常饮用可防治心脑血管疾病。

防癌 茶多酚能抑制致癌物质的产生,阻止癌细胞的生长。

延缓衰老 绿茶中所含的抗氧化剂有助于抗衰老。

提神健脑 茶中有咖啡因,能兴奋大脑皮层,振奋精神,消除疲劳。

保护牙齿 茶中含有氟,能防龋

齿,且对牙质有脱敏作用。饭后用温茶漱口,对预防牙病有利。

增进食欲 茶能使唾液胃液分泌增多,加快消化吸收。

春季最好多喝花茶。

各种花茶功效不一样:

茉莉花茶和胃止腹痛;

桂花茶消炎祛痰;

金银花茶能清热解毒;

利尿养肝;用红茶加

人参或枸杞或桂圆,

有滋養的效果;

用玫瑰花加红茶可养颜。

一般人每次喝茶都放1—3颗,

如果常喝的人则可放

5—10颗,

每一份可以泡3次。

○医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、潘泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧裂收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸

碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果,经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8—12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货 (外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:0535-6131216

15965154859

○计生在线

“四结合”促计生宣教深入发展

为充分发挥计生宣传教育作用,莱山经济开发区计生办通过“四结合”举措,对计生宣传工作早安排、早部署,确保人口计生宣教活动丰富多彩,形式多样,扎实有效。

一是计生宣教与慰问计生家庭相结合。在重大节日为计生家庭送上真诚的问候,特别是对独生子女家庭、计划生育困难家庭进行上门看望慰问,以慰问带宣传、以慰问促教育。

二是计生宣教与文

艺宣传活动相结合。成立人口计生文艺宣传队,把人口和计划生育内容编成快板、相声、戏剧等通俗易懂,群众喜闻乐见节目进行演出。寓宣教于文艺活动之中,让广大群众在自娱自乐中受到婚育文明的熏陶。

三是计生宣教与节日活动相结合。利用“春节”、“元宵节”等重要纪念节日,组织开展计划生育文艺汇演、知识竞赛、征文、剪纸、猜灯谜等活动,进一步宣传计划生育政策,营造红红火火的节日欢乐氛围,也将文明的婚育新风送到千家万户。

四是计生宣教与服

务群众和生育关怀相结

合。在为他们上门提供生

殖保健服务、一年两次的免

费健康查体、办理各类计

生证件、掌握生产生活情

况、开展技能培训、提

供就业岗位等服务活动

中,宣传新型的婚育观念

和人口与计划生育政策法

法规,寓计生宣传教育于各

项计生服务活动之中,以提升宣教效果。

杨淑娟

“三项举措”推进出生缺陷干预工程

“街道举办的优生优育、预防出生缺陷等知识的培训班,对保障咱们育龄妇女健康和婴幼儿健康真是太重要了。”日前,莱山区孙家滩村育龄妇女王玉玲登记结婚时接受了街道举办的优生优育系列服务培训,回到村里就向左邻右舍的姐妹宣传参加培训班的好处。

多年来,莱山区滨海路街道始终把提高出生人口素质作为统筹解决人口问题的重要环节来抓,前移干预关口,加强出生人口缺陷干预工作,受到适龄群众的好评。出生缺陷发生率多年来一直

处于低水平。宣传教育,强化引导。以预防为主、科学指导、因人而异为原则,以新婚、待孕夫妇为重点服务对象,采取举办培训班、观看光盘、发放宣传品等多种形式,实施优生健康咨询。针对不同人群大力宣传普及婚前、孕前、出生健康等优生优育知识,免费为待孕妇女发放优生优育知识宣传手册,使优生知识知晓率达到100%。

跟踪随访,强化指导。街道为待孕及现孕育龄女及时发放优生监测筛选、叶酸增补通知单,并对他们的检查结果和叶酸服用情况进行随访登记。同时建立婴儿随访服务手册,并组织街道计生工作人员与育医结合医院技术人员定期进行入户走访,将随访情况及时填写登记。

免费服务,强化效果。免费为已婚待孕妇女补充预防胎儿神经管畸形的叶酸片;免费为广大育龄群众进行孕前妇科、乳腺透视、B超检查等优生健康检查项目。对已经出生的缺陷儿建议进行必要的治疗,以减轻致残的程度。

宋丽霞

计生奖励扶助申报扎实有效

为扎实开展计划生

育奖励扶助审核申

报工作,莱山区院格庄街道多

措并举,采取各种有效方

法,使计生奖扶申报工

作顺利开展,目前已

有122名符合条件的农村群众

申报奖励扶助。

加大宣传力度,确保

政策深入人心。为了更好

地弘扬“让实行计划生

育的家庭得到实惠”这一主

题,街道充分利用会议、横幅、宣传资料、标语、计

生宣传栏等形式,大力宣

传农村部分计生家庭奖

扶工作的目的、意义和作

用,坚持统一口径宣传不

剔除。乡镇计生办再进

走,使奖扶政策家喻户晓。

严把审核关,确保对

象零误差。在农村广大群

众广泛了解奖励扶助制

度的基本精神、政策规

定和执行程序的基础

上,为确保把好事办好,

确保该受益的“一个不

能少”,不该受益的“一

个不能多”。在村级申

报过程中,要求村干部、村

民代表负责审核把关,

对于没有异议的集体签

字通过,有异议的进行

深入调查核实,将确实

不符合申报要求的及时

剔除。乡镇计生办再进

行审核,查验相关证

件,对不符合奖扶条件的

对象做好政策解释工

作,防止上访情况的发

生。

强化监督体系,确保政

策落到实处。成立了奖

扶工作领导小组,制定责

任追究制度。设立意见箱

并公布监督举报电话、

张榜公布、逐级审核、群

众举报、社会监督等制

度,把政策原原本本地交

给群众,保证奖励扶助工

作的透明度,确保不出问

题,确保政策落到实处,好事办好。

边红琳 曲劭飞