



初夏慢跑有益夏季健康

慢跑为简易有氧运动

节食是许多人常用的减肥方法,不过节食效果不大,通过有氧运动才能减去脂肪。慢跑则属于简易的有氧运动,能活动全身肌肉,促使身体燃烧脂肪,达到瘦身效果,但必须持续20分钟以上,才会燃烧脂肪。

运动瘦身也比节食瘦身不容易发胖,因为运动后的瘦肌肉组织代谢比较强。不过瘦身这回事是欲速则不达,且要持之以恒,建议每周慢跑2-3次,每次最少30分钟,瘦身效果每人不一。

慢跑是最简单有效的减肥方式,而且慢跑适合各类人群,无论是年轻人、上班族,还是上了年纪的朋友,都适合跑步来健身强体。

跑前重热身跑后要舒缓

慢跑瘦身的效果好,能燃烧很多热量,不过也有许多注意事项。慢跑要加强热身运动,增强韧带弹性、关节灵活度,不然稍不小心就会造成肌

肉拉伤、扭伤等运动伤害。

慢跑后一定要进行舒缓运动,因为当激烈的运动后,多量血液会集中在下肢和肌肉,若立刻停止,没有搭配舒缓运动,则会影响血液回流到心脏,而使得血液滞留在肌肉,无法有效排除乳酸,容易发生心脏和脑部血液供给不足,而产生头晕、昏倒现象。

有不少女孩担心跑步会让小腿变粗,其实只要在跑完后进行5-10分钟按摩,放松腿部肌肉,这样小腿就不会变粗,还会越来越细。如果情况允许,在睡觉前可以用热水泡脚,能有效消除水肿等问题,达到瘦腿的功效。

入门者每周增加5-10分钟

从事慢跑运动不可操之过急,必须视个人体能状况做调整,不可一开始就快速度快跑,建议可先快走、小跑步、感受双腿、膝盖已经适应跑步动作,再逐渐增强速度。入门者第一次跑步时间不宜过长,刚开始30分钟就够了,再每周增加5-10分钟,最多

控制在1小时内。

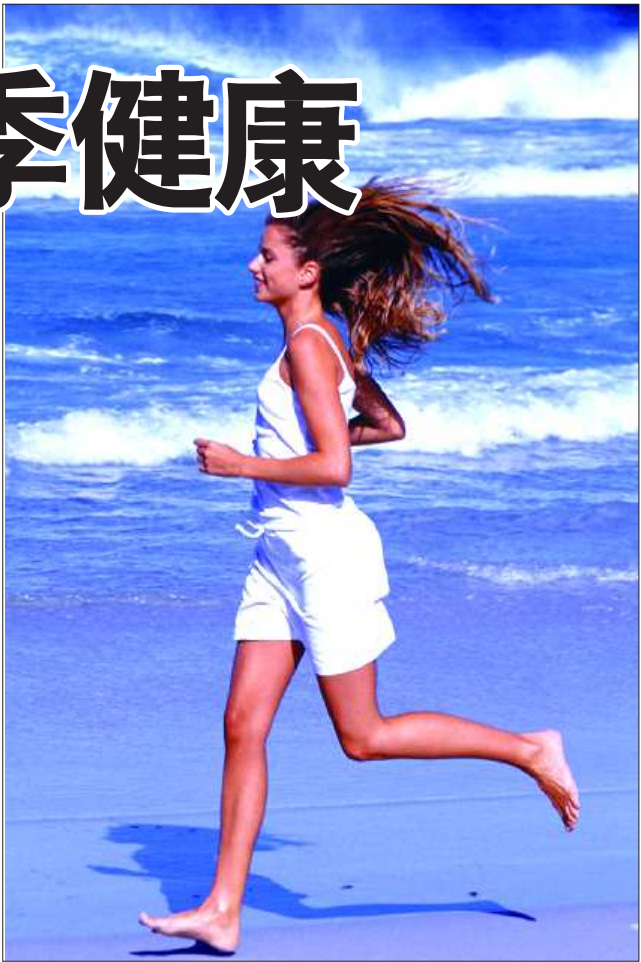
运动过后身体会感到疲倦、肌肉轻微酸痛是正常现象,休息过后,很快就会消失。不过如果肌肉酸痛持续2-3天,不见改善,表示运动过量导致乳酸代谢物在血液中堆积过多,下次运动时,可考虑减少运动量。

运动后严禁大量进食

运动完后,会十分想要进食,这时候如果抵挡不了美食的诱惑可就功亏一篑了,建议慢跑后1-2小时再进食尤佳。

运动过程中,要随时注意补充水分,不能等到口渴时才来喝水,水分来不及补充,身体不佳的人,很有可能会有脱水的情形发生。建议在运动前30分钟,先喝水300-500毫升;每20分钟,再补充100-200毫升;运动结束后,除了水,也可以选择电解质饮料。慢跑后会大量出汗,体内电解质会失去平衡,身体抗体调节能力也会降低,电解质饮料不仅补充体内水分,同时能满足身体对矿物质的需要。

王萍



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份,如大黄、番泻叶、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,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。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药、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
新闻中心上齐东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:0535-6131216
15965154859



准妈妈如何养育健康宝宝

龙口市东莱街道的社区卫生服务体系,全面实施“三大工程”,发挥计划生育技术服务功能。我们充分发挥社区卫生服务资源的作用,按照“优势互补、资源共享、联手服务、共同发展”的原则,为社区育龄妇女提供了包括优生优育、生殖保健、避孕节育知情选择等内容的技术指导和咨询服务,并建立了妇女生殖健康档案。利用该区计划生育技术服务中心的技术骨干,广泛在社区开展了以计划生育技术服务为主要内容的优质服务活动,并结合实际,免费为下岗、失业人员进行孕检和妇科病检查,免费为已婚育龄群众发放避孕节育药具满足了育龄群众的避孕节育需求。同时,结合“三大工程”,该区引入了“福施福”,“斯

利安”等出生缺陷干预工程,为该区降低出生婴儿缺陷率奠定了基础。以乡镇服务站为纽带,以村服务室为基础,扎扎实实地开展对广大群众的优质服务,努力满足群众的需求。利用社区优生优育、生殖健康培训中心这块宣传阵地,针对不同人群开展了一系列的培训工作。首先,对全区的计划生育干部和社区居委会主任加强了培训,培训的内容有:人口统计知识、优生优育生殖健康知识等,从而为社区各项计生工作的开展奠定了扎实的基础;其次对新婚待孕的夫妇在领取《生育证》之前进行优生、优育、优教培训。在社区服务中心开办了计划生育服务室,为群众提供办证、咨询、发放药具等服务。

常颖 隋敏霞

健康资讯

如何对待负性情绪

尚路 烟台佳阳健康教育机构“心理咨询师”培训主讲专家之一

不做判断,让情绪自然地来,让情绪自然地去,也不做任何转化。

生活中有这样的事例:小孩子摔倒后痛哭,成人一般会积极的劝解:不哭不哭;或埋怨地板,然后以最快的速度逗孩子破涕为笑。这源



健康新知

宝宝也长“青春痘”?

痤疮,又称“青春痘”,是青春期少男少女常见的皮肤病,但新生儿患青春痘的病例并不少见。新生儿的“青春痘”大多发生在出生1周后,医学上称为“婴儿痤疮”。

婴儿痤疮的发生,多因宝宝在出生前从母体获得了过多的雄性激素,出生后促使皮脂腺分泌旺盛,宝宝面部皮脂腺发达,分泌过多的皮脂会淤积在毛囊内,致使皮肤形成粉刺样毛囊性丘疹。一般来说,婴儿脸上的“青春痘”在出生数周后可自行消退,且不留任何痕迹,但新生儿面部皮肤极其娇嫩,如果对这些皮疹护理不当,会使其感染化脓,愈后会形成凹凸不平的小坑或疤痕。因此要认真对待。

婴儿痤疮症状轻者一般不需要治疗,几周后便可自愈,症状较重者应及时到医院诊治,进行消炎、抗感

于成人觉得哭是不好的,而笑是好的,但这种快速转化的后果之一:孩子不会处理负性情绪。只接受笑不接受哭,意味着只接受一半的自己,只接受50%的世界。

即使是消极情绪也不完全是负性的,负性情绪可以给我们提供一个契机,一个在平常状态下,我们没有认识到的自身的“短板”,随着消极情绪的出现,这些“短板”得以显现,显现了,就有被识别、被处理的可能,那么我们对自我的了解

和认识就会随之更丰富,更全面,所以消极情绪不完全是负性的。

当消极情绪出现时,不要急着去将它转化为积极的情绪,这种转化还是二元的,非好即坏,所以还是有局限的。比较妥当的办法:和这个情绪共处,允许自己沉浸其中,跟着这个情绪“看”,在这个过程中出现的变化,会使我们获益,从而完成一个情绪过程。

烟台大学营养教育培训机构中心供稿

染治疗,切忌患儿家长自作主张,乱用肤轻松等软膏给宝宝治疗。

婴儿痤疮不可忽视,家长护理需注意:

注意宝宝皮肤卫生。用温水给宝宝洗脸,洗脸毛巾要柔软,不要过度用力,轻轻搓洗后冲净,用洁净柔软干毛巾吸干脸上的水,以免造成宝宝皮肤损伤。

防止挤捏,适当治疗。爸妈发现孩子面部长有青春痘时千万不可用手去挤捏。可外用硫磺制剂,以促使皮脂分泌畅通。出现炎性脓疱时,点搽氯洁霉素痤疮水液,可减少脂酸形成,消除炎症。如果感染严重,应在皮肤科医生指导下,合理应用抗生素类药物治疗。

多让宝宝喝白开水。不喂糖水或其他饮料,注意孩子大便通畅,防止便秘。

妈妈要注意膳食平衡。

少吃糖果及甜食,不吃高脂肪及辛辣食物,多吃些新鲜蔬菜及水果,这样有利于乳汁的洁净,孩子吃了这样的乳汁,有利康复。

不要给孩子乱擦乱抹。

不要用母乳擦洗,也不要用手去挤压,更不要涂抹激素类软膏。症状较严重者及时采用抗菌治疗,以免损伤面部皮肤。

张天宇



家有妙招

荤素怎样搭配最健康

许多人都知道吃饭要荤素搭配,可却不清楚具体怎么搭才好。素菜占多少?荤菜占多少?种类方面有没有讲究呢?这里,给大家介绍一个非常简单的方法:一口肉配三口菜。

为什么要荤素搭配呢?鸡鸭鱼肉等荤菜味道鲜美,含有丰富的蛋白质,但摄入量会增加肝肾负担,导致尿酸增高、痛风、肥胖、心脑血管等疾

病。素食则能改变荤食含饱和脂肪酸与胆固醇过高的弊端,弥补荤食缺乏膳食纤维和某些水溶性维生素的缺陷,其中丰富的膳食纤维能帮助荤菜中的胆固醇排出体外。素菜,比如蔬菜、水果、蘑菇等,富含维生素和膳食纤维,但缺乏优质蛋白质和某些矿物质,而荤菜正好能补充这些缺陷,同时还能帮助素菜中的脂溶性维生素更好吸收。

荤菜和素菜的最佳比例在13至14之间。但是,如果按照这个比例点菜的话,桌上的菜肴看起来又未免太素了。最好可以一个荤菜配一个素菜,再搭配一个半荤半素的菜。比如一个清蒸鱼配一个木须肉,再搭配一个白灼菜心,选择多样,桌面上又不至于太单调。在吃的时候,就方便执行13的原则了,吃一口肉,记得吃三口素菜。

刘建