

我运动·我健康·我快乐(二)

晨跑,跑掉“将军肚”

□晚报记者 吴坤

姓名:赵勇康
年龄:36岁
锻炼年限:两年半
健身心得:生命在于运动——晨跑使我的身体更结实、更健壮

如今,越来越多的市民把跑步作为一种平日简单易行的健身方式。热爱生活、热爱运动的36岁的赵勇康就是其中一位,他已坚持晨跑两年半,用他的话说“晨跑,跑掉了将军肚”。

赵先生身高1.77米,身材匀称、健壮。但3年前,他因忙于应酬,体重接近100公斤。看着一天天发福的“将军肚”,在妻子的劝说下,赵先生选择了晨跑。刚开始,由于他身体较胖,跑出几百米就会大汗淋漓,便产生了“放弃”的想法。可身旁的妻子一而再、再而三地催促、唠叨,使他最终坚持了下来。

两年多来,赵先生坚持晨跑风雨无阻。雨天他就带上雨具,放慢步伐,多吸几口清新的空气,反而更觉心旷神怡。遇到其他晨跑者,他们结伴而跑,边跑边交流。在

交流中,赵勇康体会到:锻炼不仅是身体健康的需要,也是积极乐观的生活态度的表现。现在的赵先生精力充沛,跑上五六公里也不会喘、不觉累,浑身舒坦,信心倍增。

“如今我的肚子变小了,心情开朗了,身体也比以前强壮多了。晨跑使我不仅健康了身体还陶冶了性情。”赵先生说,身边的朋友看到以前体态臃肿的他,现在精神抖擞、容光焕发,纷纷向他讨教健身秘诀。他笑着说:“生命在于运动,是晨跑帮我减了肥,两年多减了30多斤体重。”

健身价值:市体育局副局长张志民介绍,就跑步来说,最科学的方式,就是“走走跑跑、跑跑走走”,两者交替进行,当锻炼感到全身舒服、轻松、愉快时最佳。

跑步作为大众简单易行的健身方式,早晚都可以,还可以根据自身的工作时间而定;锻炼时长要因人而异,以正常的健康人来说,每次跑步半小时至1小时为佳。跑步前后的暖身运动和伸展运动绝不可省,它除了可预防伤害的发生,也可减低运动后的疲劳感及酸痛。

羽毛球是我最爱

□晚报记者 孙建珍

姓名:张永林
年龄:53岁
锻炼年限:20年
健身心得:在锻炼中找到快乐

“快!接球!”
“好,我来扣杀!”
说时迟,那时快。张永林高高跳起,挥拍大力扣杀,羽毛球似箭般直飞对方。对面的队员飞身扑救,但鞭长莫及,眼睁睁地看着羽球掉到自己的底线上。

“好球!漂亮!”
这是记者8月8日6时在八一路一羽毛球俱乐部看到的一幕。挥汗打出这精彩一球的是市中心医院职工张永林。他说:“我喜欢运动,平时跑跑步,打打羽毛球,羽毛球是我的最爱,每天必练风雨无阻。”

像张永林这样每天早上出来打羽毛球健身的人不在少数。记者当天在球馆看到,偌大的场馆内一派繁忙,有双打的,也有单打的。前来打球的有年轻人,有中年人,也有放暑假的中小学生。

“因为羽毛球小而轻,容易受外界风力的影响,所以羽毛球是个室

内运动项目。”张永林说,他从小就喜欢打羽毛球,有时间找一块空地就练起来,这些年来一直坚持和朋友在周口卫校的大礼堂里打。现在有羽毛球馆了,他每天早上都到球馆里锻炼。球馆里有不少球友,大家可以随时交流打球经验,运动的氛围非常好。“我们打球不是追求胜负,只追求快乐的过程。每天打一个小时羽毛球,一天都感觉神清气爽”。

张永林穿着专业羽毛球鞋,在球场上用力挥舞球拍,动作帅气又潇洒,看起来很像一名专业运动员,在周口羽毛球界他已是“老师”级的人物了,但他谦虚地说自己只是二流水平。

健身价值:羽毛球运动游戏性较强,运动量可大可小。身强力壮的年轻人可以将球打得又刁又重,拼尽全力扑救任何来球,尽情散发自己的青春气息;年老体弱的练习者可以把球轻轻地击来打去,根据自己的要求来变换击球节奏,从而达到锻炼身体、延年益寿的功效,既活动了身体,又愉悦了心情。不同年龄、不同性别以及不同体质的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。所以说,羽毛球也适合全民运动,正常的从健康出发每天一个小时最好。



周口供电
关注民生

24小时电力服务热线
95598

垂钓中减压健身

□晚报记者 李瑞才

姓名:李巍
年龄:38岁
锻炼年限:20年
健身心得:钓鱼可以修身养性,去除杂念,舒缓神经

见到李巍,是在他七一中路钓具小店里。“钓什么鱼,买什么饵……”听着他和钓友侃侃而谈钓鱼常识,再看看他店里货架上琳琅满目的垂钓用品,立马就会让人认为他是一位垂钓高手。

“在河流、湖泊等自然水域钓鱼讲究可大了。首先得学会闻、听、摸、看……”谈起垂钓经,李巍马上就来了精神。他说,闻:就是下钩前,用手捧水闻味,腥味越浓,鱼就越多。听:就是侧耳静听一下有没有鱼儿吃草的“嚓嚓”声,大鱼追小鱼发出的“扑通”声。摸:就是先用手摸摸水温,手触水面就有发热或冰冷刺骨的感觉就不宜下钩了。对于看,应该是一位垂钓者能达到的最高境界了。看水色,水色过清,则鱼不多,即使下钩,鱼也会被人影、竿影吓跑;水色过浑,鱼不易发现钩上的饵料;水清略浑是垂钓的最佳水色。水为褐色,鲫鱼多;青黄色,草鱼多;黄橙色,鲤鱼多。再看水纹。无风时,若水平如镜,说明水下无鱼或有鱼不吃食;若水面出现水花、漩涡或波纹,这是有鱼的信号。最后还要看水草。如垂钓处的水草枝叶残缺不齐,则暗示水下有草食性鱼种。“这些道道,可都是我20多年来自己琢磨总结出来的啊……”

对于钓鱼和健身的关系,李巍就谈的更专业了。“选择到郊外的自然水域里垂钓,既是休闲,也是运动,更是享受。”他说,外出钓鱼可陶冶人的身心,欣赏周围的湖光山色可达到减压的目的,走动跑路又可使人的整个身体得到锻炼,达到增强体质目的。“你活动于江河湖海之滨,手持钓竿、杂念皆抛,既可陶冶情操、修身养性,又可沐浴阳光,增进健康,所以这项运动自然是许多市民的健身首选了”。

健身价值:“垂钓虽然是一项很好的健身运动,但在享受垂钓乐趣之前,更要注意人身安全。”对于通过垂钓健身者,市体育局副局长张志民给出了几点建议。他认为,保证垂钓安全要做到“三防”:一防触电。钓位的选择要避开电线,特别是高压电线。垂钓要注意避开雷雨天气,特别不能使用碳素钓竿,因为碳素钓竿导电性能好,容易遭到雷击;二防落水。疲劳时或酒后不可垂钓,打起瞌睡极易跌落水中;三防下水。一些人钓到大鱼,有时控制不了,鱼拖着钩进了复杂的水面,有时鱼钩挂底,他们不忍放弃,脱衣下水后往往会被破旧鱼网或者水草缠住而发生危险。他建议,垂钓者尽量到正规的垂钓场,到野外自然水域里垂钓尽量结伴前往,以防止人身意外发生。

□晚报记者 王晨

姓名:王玉堂
年龄:46岁
锻炼年限:近30年
健身心得:游泳能换来强壮的身体、匀称的身材,还能延缓衰老

今年46岁的王先生,面色红润,看起来比他的实际年龄年轻不少。“这是游泳给我带来的好处,越游越年轻!”王先生笑呵呵地说,游泳已成为他生活的一部分。

每天早6时和晚6时,王先生都会准时到达周口大闸上游,换上

游泳让我更年轻

泳装,跳进水里,逆流而游。王先生说,这样最能锻炼身体。根据自身条件,他给自己立下了一个规矩:早上时间紧,就游1000米左右,晚上时间相对宽松,游1800米或2000米,最多一个小时就上岸。这样既锻炼了身体,也不会感到太累。

几十年坚持游泳,给王先生带来很多好处。王先生介绍,他游完泳气色会非常好,感觉走路都是轻松的,吃饭也特别香。王先生还讲了一个稀罕事,前些年他喜欢玩摩

托车,长期风吹右膝患上了关节炎,每逢阴天下雨就会疼痛,但自他坚持冬季每天5分钟冬泳,或许是以“毒攻毒”起的作用,关节炎竟神奇地好了。

“游泳是最好的减肥运动,瘦得均匀,身材看起来健美又匀称。”王先生还创办了周口冬泳协会,现有会员300多人,最大的已经76岁了。王先生说,爱游泳的市民越来越多,大家在一起交流经验结识了不少新朋友。

健身价值:市体育局一位负责人介绍,医学界及运动界公认的最佳有氧运动就是长跑和游泳。游泳能锻炼全身的肌肉和关节。最好的游泳时间是夏季,这个时期的水温 and 人体温度最为接近(爱好冬泳者除外)。下水前最好做一些热身动作,防止抽筋,游泳时间以1个小时为宜。有些游泳者认为运动强度越高、运动量越大就越有益于健康。实际上,运动量过大不仅达不到锻炼身体目的,还会对身体造成不良影响。中青年是最适合游泳锻炼的人群,无大人看管的小孩不宜在天然水域中游泳,安全第一。



白云山和记黄埔中药有限公司

更换过期药品赢取世界杯门票

本报讯(记者 史书杰 文/图)8月9日,广州白云山和记黄埔中药有限公司周口站举办了“中药足球中国行,白云山和黄中药家庭过期药品回收机制8.13健康服务节启动仪式”,这既是向周口足球队员

捐赠消炎清药品种仪式,也是8月13日健康服务节广州白云山和黄中药举办“更换过期药品赢取世界杯门票”活动的启动仪式。

白云山和黄中药主动承担起强身强国的社会责任,得到政府部门的

高度支持和赞誉,并赢得广大市民的一致好评。据悉,广州白云山黄中药在国足最低迷时期,秉承着“振兴中医药,振兴足球”的理念,成立了“中药足球,足球中药”课题组,首期投入2000万元基金,向民间征集建言、验方,并于全民健康节之际在全国100个城市同时启动“中药足球中国行”活动。

全国3900个城市送药 药到付款 高科技3·15电码防伪标记 多年糖尿病康复有希望了 纯中药绿色药 不需刻意控制饮食水果 不需长期服药

研发背景:2004年,人类首次从海洋生物中惊奇发现并成功提取了“生物活胰肽因子”。由国际生物制药集团领导的6国攻关小组和我国权威的中国中医糖尿病医学研究总院,依托英、美现代化实验室,专门针对“糖尿病并发症及胰岛功能障碍修复”课题进行攻关,终于获得全新突破!成功研制出新一代绿色生物药——**糖尿乐强肾胶囊**。第一次实现了胰岛功能的有效复活!

通过对数十万患者的临床验证,均已解决了患者长期服药或各种并发症带来的痛苦,其疗效体现在5个方面:一、及时清除胰岛毒素瘀积,立即终止胰岛损害,消除胰岛素抵抗。降糖迅速、持久、平稳。二、有效激活胰岛细胞,修复和重组胰岛细胞群,改善组织供氧,对视力模糊、全身乏力、头昏心慌、肢体麻木刺痛、尿频尿急效果非常好。三、快速清除血液中过多的甘油三脂、低密度脂蛋白,有效溶栓。全面预防治疗心梗、脑梗、中风偏瘫等症。四、全面逆转早期肾病病变,对气阴两虚引起

的性功能减退有显著疗效。五、全面营养、修复受损的组织器官,无论病史多长,血糖多高,并发症多少,7-15天血糖降至正常,2-4个疗程可康复停药。

特别提示:糖尿乐强肾胶囊由中国质检协会、中国保护消费者基金会提供防伪标识。是目前世界卫生组织唯一指定治疗糖尿病康复后不反弹的绿色首选药,现由政府财政补贴“救助糖尿病康复工程全面启动”!活动期间,药费优惠50%。一次性购两疗程送价值680元高级电子血糖仪一台;购3疗程患者另送免费治疗金卡。药品有限,每人最多限购3疗程。服用15天无效,无条件原款退回。3疗程未康复和10年内偶有复发者凭金卡享受免费治疗。(活动截至8月30日)

**专家热线: 010-81858873
010-81858893**

中国中医糖尿病医学研究总院
网址:www.010gzghtnb.com

高血压患者不再终身服药 中药制剂 一次治疗 不复发 不反弹

高血压是一种常见的心血管疾病,可分为原发性 and 继发性两种。它能诱发心肌梗塞、脑出血、动脉硬化、心率失常、左心室肥大、半身不遂、肾功能衰竭等各种并发症,临床上因高血压而发生猝死的病例屡见不鲜,因此被医学界称为人类健康的“头号杀手”。

中国生命科学研究院心脑血管疾病研究中心,在长期与国内外众多高血压病专家研究交流的基础上,针对西药治标不治本、副作用大、需长期服药这一弊端,取藏、蒙药之精髓,运用现代高新科技,采用30多种名贵中草药,成功研制出纯天然中药制剂“**愈压舒心灵**”胶囊。该药具有温阳强肾、平肝滋阴、清火化痰、补益气血、软化血管、调节血脂等功效,从而促进肌体的新陈代谢,达到平稳降压、恢复肌体调控血压的能力。经3万多例患者临床验证,该药具有疗程短、见效快、服用方便、无毒副作用等优点,无论患者病史多长,血压多高,服用7-10天有明显疗效,一般患者连续服用2-4个疗程即可康复停药,彻底解除了长期服用西药造成的药物依赖。“愈压舒心灵”是全球首创的纯天然绿色新一代高血压特

效抗复发新药,中华医学会认证,是全国强力推荐的治疗高血压的专用良药。

郑重承诺:凡服用“愈压舒心灵”胶囊7-15天无效者全额退款,一般患者5-6个疗程即可治愈。治疗后10年内出现复发的患者可凭发票和说明书接受免费治疗,直至康复。

敬告患者:经我院党委研究决定,为响应国家提倡“两免一补”的政策,献爱心、送真情,让更多的患者早日康复,体验本药的神奇疗效,本中心从8月1日起至10月1日,面向全国首次推出“买一送一(392元一疗程一月用量)”的大型优惠活动,并配发“康复手册与发票一份”。不便来京的患者可药到付款或邮购办理。

**康复热线:010-66546987
010-66546980**

通讯汇款地址:北京市南区70局—87号信箱财务部
邮编:100070 **联系人:**汪提(主任)
诊疗地址:中国生命科学研究院(北京大兴区瀛海路101号)