

冬季健身 给春天一个希望



王女士今年 31 岁,冬天一到,经常跟朋友一起吃火锅,不知不觉成了“小腹痛”。这样下去可不得了,到了春天,漂亮的衣服都穿不上了。王女士为了去掉小肚腩,从上个月开始,每天早上顶着寒风坚持在早餐前绕小区跑十几圈,每天跑出一身汗。谁知晨练一个月下来,小肚腩丝毫没有减小,反而添了时常头晕的毛病。她很疑惑,不运动不行,运动了,为什么身体反而变差了呢?

医生提醒:冬季是“养藏”的季节,运动健身应循序渐进,运动量不宜过大,锻炼前要了解自己的体能状况,选择适合自己的运动方式,尤其是老年人和体质较弱的人,更应该选择轻缓的有氧运动,避免发生运动损伤。

晨练不宜空腹

“王女士运动后感到头晕、乏力,其实是空腹锻炼惹的祸。”医生介绍,人在前一天进食的晚餐经过一夜已经代谢得差不多了,如果这时进行空腹锻炼,很容易出现低血糖,对身体不利。

医生建议,要晨练的话,可以在起床后适当喝点儿糖水或是吃点儿东西,给身体补充一些能量,高血压患者可以先喝杯白开水。锻炼后,不要马上吃饭,休息 15 分钟左右,等消化系统恢复正常的功能后再进食。

如果时间允许的话,最好选择在下午 4 时至 6 时进行锻炼,此时,人的肌肉神经最兴奋,关节最灵活,锻炼效果要比早晨好。心脑血管患者如果要进行晨练,一定等太阳出来以后进行锻炼,以避免气温骤降诱发心肌梗死和中风,危及生命。

针对体质制订计划

每个人的体质不同,锻炼也要因人而异,切忌只凭个人兴趣盲目锻炼。医生提醒,锻炼前一定要对自己的身体状况有所了解,选择适合自己的锻炼方式。

跑步可以加强心肺功能,但患有严重的心绞痛、风湿性心脏病等疾病的人群就不适宜跑步,一些年纪较大、患有膝关节炎的人也不能进行此项锻炼。

人们最好先到医院进行体能测试,根据个人身体柔韧度、耐力和心肺功能等情况选择锻炼项目,尤其是有慢性病史或是年纪在 50 岁以上的人群,要针对自身特点,有选择性地锻炼,增强体质。

锻炼必须循序渐进

医生指出,冬季运动量不宜过大,出汗过多容易造成阳气耗损,像王女士那样每次运动都要跑一身汗才罢休,对身体反而不好。此外,气温降低,人体的关节和肌肉活动能力下降,运动量突然增加,容易造成肌肉拉伤和关节损伤。

运动应遵循循序渐进的原则,逐渐增大运动强度。在每次锻炼前,还要做好热身运动。冬季锻炼,如果准备不充分,极易引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等,影响日常工作生活。如果怀疑自己肌肉拉伤,可以先用弹力绷带固定患处,然后再用冰块冷敷,症状无法得到缓解的,一定要及时到医院就诊。

另外,冬季晨练时还要选择空气较好的环境,尽量不要在马路边锻炼。在利用器械做运动之前,要注意检查器械是否有损坏或松动的地方,避免发生意外事故。(王玉琴)

备考季

喝咖啡不如补营养

【新闻背景】

南京有一名高三的女生,毕业后想出国深造,为了有足够的精力应对复习,参加托福考试,她每天要喝五六杯咖啡提神。最后,托福考试过了,

但这名女生出国前进行体检时被检查出严重贫血。正常人的血色素为 110 克,该女生的血色素只有 5 克。医生分析,她的贫血与长期过量饮用咖啡有关。

【现实状况】

据了解,饮用咖啡提神以备战考试的人不在少数。当前,2012 年研究生考试临近,学生期末考试将至,不少高三学生也在为明年的高考冲刺……在备考大军中,不少人饮用大量咖啡提神。

【营养师说】

营养师说,咖啡并非不能喝,但是不要过量喝,每天一两杯即可。

营养师分析,咖啡中含有的多酚类会影响铁的吸收,铁是造血的原料之一,如果长期缺铁,就会造成缺铁性贫血。尤其是年轻女孩,正值青春期,每月都要来月经,血量流失比常人要多,如果再大量饮用咖啡,就更容易造成贫血。

备战考试是一件费脑子的事,营养消耗量大,容易造成铁、蛋白质、叶酸、B12 等造血原料以及钙、锌等的缺乏。正确的做法是及时补充营养,而不是多饮咖啡。营养跟上了,精力自然充沛。

营养师说,备战考试,要注意营养均衡,保持饮食多样化,使营养素充足。平时应少喝咖啡、浓茶等,以减少铁的流失。要多吃瘦肉、大枣、木耳、动物血和肝脏等含铁量丰富的食物。多吃富含维生素 C 的新鲜蔬菜、水果等,如猕猴桃、菜花、柿子椒等都是不错的选择。

每日也应摄入瘦肉、蛋类、鱼类等含优质蛋白丰富的食物。

必要时,可在营养师指导下使用营养补充剂。

【适时喝咖啡】

喝咖啡也应选对时间。喝咖啡的时间,最好选

在早餐或午餐后,这样可以促进肠胃的蠕动,帮助消化,可以分解吃下去的高热量、高脂食物。

不要空腹喝咖啡,以免对肠胃造成刺激。也不要晚餐后喝咖啡,咖啡因会让人兴奋,影响睡眠。如果想靠喝咖啡熬通宵,可能会在不知不觉中喝过量,损害健康。

(洛冰)



国务院： 严重违规 失信药企 禁入行业

本报综合消息 国务院总理温家宝 7 日主持召开国务院常务会议,讨论通过《国家药品安全规划(2011~2015 年)》。

会议指出,目前,医药企业诚信体系不健全、监管力量和技术支撑体系薄弱等问题还比较突出,药品安全仍处于风险高发期。必须坚持安全第一、科学监管的原则,落实药品安全责任,提高监管效能,确保药品质量,全面提高药品安全保障能力,降低药品安全风险。

会议讨论通过的《国家药品安全规划》明确了“十二五”时期药品安全工作的总体目标和重点任务。到 2015 年,药品生产 100%符合新修订的《药品生产质量管理规范》要求,药品安全水平大幅提高,人民群众用药安全满意度显著提升。

■ 重点任务

上市药品将统一编码管理

(一)提高国家标准。力争化学药品、生物制品标准与国际接轨,中药标准主导国际标准制订。

(二)健全检验检测体系。

(三)强化药品和医疗器械全过程质量管理。提高临床试验现场监督检查覆盖率。建立中药材流通追溯体系,促进常用中药材规范化生产。加快监管信息化建设,对已批准上市药品实行统一编码管理,电子监管覆盖所有药品品种。

(四)强化安全监测预警。完善不良反应和药物滥用监测制度,健全药品上市后再评价制度,重点加强新药、中药注射剂、高风险药品的安全性监测和评价。

(五)提高国家基本药物生产供应能力,确保质量安全。

(六)建立药品安全监管长效机制。完善药品价格形成机制、集中采购政策和药品抽检工作机制,健全问题药品与退市药品召回处置制度。开展医药企业信用等级评价,建立企业诚信档案,对严重违规、失信者实行行业禁入。依法严厉打击制售假冒伪劣药品行为。

(七)深化改革,完善法制。加快药品管理有关法律法規制修订工作。

(新京)

致力医药健康领域 40 年

TTK

天久康药业

河南省基本药物配送企业

更专业 更健康