

现代人出门依赖交通工具,上下楼靠电梯,运动的机会越来越少,“四体不勤”已成为现代人的通病。更主要的是许多人没有主动运动的习惯,加之膳食不合理,体质每况愈下。日前,卫生部公布的“中国居民营养与健康状况调查”显示,国民健康状况堪忧。希望下面这篇文章能给广大读者以启示。——编者

我国肥胖人口超两亿,患“富贵病”人数上升——

体育干预刻不容缓

较低水平。

我国成人糖尿病患病率为2.6%,估计全国现患病人数2000多万。与1996年糖尿病抽样调查资料相比,大城市20岁以上人群糖尿病患病率由4.6%上升到6.4%……

卫生部、科技部和国家统计局于2002年8月至12月作了涉及31个省市的132个县市27万人的“中国居民营养与健康状况调查”。调查结果表明,膳食高能量、高脂肪和体力活动少与超重、肥胖、糖尿病和血脂异常的发生密切相关。高盐饮食与高血压的患病风险密切相关。饮酒与高血压和血脂异常的患病风险密切相关。特别应该指出的是脂肪摄入量最多而体力活动最少的人,患上慢性病的几率最多。

长年从事国民体质健康研究的北京市体育科学研究所白二宇研究员称,2002年的调查数据与最近两年他们进行测试和咨询显示的结果相吻合,近两年好转不大,甚至愈演愈烈。不过,白二宇也强调,这种状况并不是中国独有的,世界上所有发达国家和向发达国家过渡的发展中国家都会遇到此类问题。

防病须合理膳食加运动

值得注意的是,饮食欠合理与体力活动少成为导致部分慢性病的主因。对此,白二宇认为,对高血压、糖尿病、肥胖、高血脂等慢



性病,重要的是采取必要手段进行主动干预。一方面可以有效地防控疾病的产生,另一方面可以在一定程度上缓解病情。而除了政府采取的引导、教育、治疗等干预手段外,调整饮食结构、合理膳食和加强体育锻炼是最为有效的手段。

白二宇介绍说,体育科学研究和实践证明,慢性病患者参加适宜的体育锻炼,对促进疾病的痊愈,加速病后身体机能的恢复,延缓衰老,改善心理和生理状况都有积极和良好的作用。同时,参加体育锻炼还可以在很大程度预防慢性病的产生。

而运动并不是“开卷有益”,不是一动就见效,而是要选择适合的项目。即一要简单,二要有兴趣,三要有规律。复杂的、没有锻炼兴趣的运动当然就难以坚持,不规律就意味着做不到持之以恒。所以上述三点很关键。

白二宇强调,体育锻炼重要,具有不可忽视的功效,但体育锻炼也不是万能的。运动必须与膳食结合起来,二者不能分开。以肥胖为例,仅靠节食来控制体重是绝对不可取的,要在促进新陈代谢过程中,用消耗来控制体重。

不同患者运动处方不同

高血压患者 应该选择散步、慢跑或打太极拳等小运动量

的项目,不要进行举重、负重蹲起、倒立、拳击等锻炼,也应避免从事高速度的运动,如快速冲刺、短距离快跑、剧烈的跳跃等。另外,高血压患者不宜参加冬泳运动,也不宜爬高楼。

糖尿病患者 运动方式应该以有氧运动为主。通常采用有较多肌肉群参加的周期性运动,如步行、跑步、骑自行车、爬山、划船、游泳等,其中步行是简单易行且有效的运动,适合于中老年人。运动应选择餐后1-2小时进行,因为此时血糖为高峰期,运动有助于血糖迅速转化。

肥胖者 可以采用步行瘦身法(每天1次,每次30分钟以上),慢跑瘦身法(每天20-40分钟),跳绳瘦身法(初学者,每天60-100跳,分2-3次,间隔1分钟。正常,每天400-500跳,分2次,间隔1分钟),游泳瘦身法(每天30-45分钟)。对于瘦身者来说,运动要适量,不要极端地拼命做剧烈运动。

血脂异常者 每天进行中等强度的锻炼,累计时间不低于30分钟,可以分成几个小段来完成,走路、跑步、溜冰、游泳、划船、骑自行车。除了有规律的锻炼,每天还应该尽量增加活动量,尽量以步行代步,以爬楼梯代替乘电梯,工作间歇适当运动,多做家务。

白二宇曾经向北京政协提议,将企事业单位领导的政绩与员工体质动态变化相结合,以此来促进全民健康。另外,各单位要有组织、有计划、有步骤地开展并推广体育运动,让大家都参与其中。同样重要的还有宣传、教育和引导,要让健康观念深入人心。

文/张旭光 图/展龙

科学健身

小魏认为,锻炼是件苦差事,吃得苦中苦,才能达到良好的健身效果。所以他每天都是徒步直奔健身房,抵达后即跃上电动跑步机,并时时计算自身的心率。跑步25分钟后他的心率达到了每分钟110次。他放慢速度继续慢跑5分钟。随后,他跨下跑步机,喝下一杯矿泉水,又开始负重锻炼,直到汗水淋漓方才暂告片刻……一个月后,小魏不但未感到身体强健,反倒开始感到恶心,最后竟然病倒了。这都是小魏锻炼过度造成的。

运动能够提高人的免疫力,运动量过小,达不到目的,而过大则会形成运动性疾病,反而降低了人体免疫力。运动强度过大和过于剧烈,耗氧量骤增,体内各组织代谢加快,会直接损害细胞的功能,使组织细胞衰老,还可能对心脏造成危险。健身运动有它特殊的规律,不能急功近利,强练反而会适得其反。所以健身锻炼把握“度”很重要。

国外一些运动专家近几年来研究认为,普通人每周进行3次轻快的体育运动,每次在1个小时上下最有益于健康。记住要从最低的运动量和强度开始,逐渐增加运动量。如练习跑步,可选用带有胸带式或手表式无线心率装置的电动跑步机,它可以按心率调节运动强度。当然,也可通过自我设置运动程序达到循序渐进的目的,使自己更有效地向新的锻炼目标迈进。如每次跑了1000米后,可以考虑下次增加200米,然后再加上五分之一左右,这样用了几个月,你就会发现自己的锻炼目标实现了。

健身所采用的器材因人而异。常用的器械有电动跑步机、立式或卧式磁控车、楼梯机等。借助这些器械可以有效地提高锻炼者的心肺功能,加速脂肪的消耗,塑造体型。其他如坐卧臀臀训练器、二头肌训练机、腹肌训练机、举重台、仰卧板、拉力机、腿部屈伸机等都有特殊功能。应该注意说明使用,循序渐进地增加强度,以身体微微出汗、锻炼后的第二天全身没有不适感为宜。

锻炼须把握好“度”



文/韩振奎

关注运动损伤与康复

逾百项研究成果在苏大研讨

本报讯 雅典奥运会上,运动员比赛夺冠的矫健身影依然历历在目。但你可曾知道,在光彩耀目的奖牌背后,他们却要受运动损伤带来的伤痛折磨。如何有效降低运动损伤并提高运动康复率,已成为当今运动医学界亟待解决的课题之一。旨在探讨上述课题的第三届“华人运动生理与体适能学者学会”年会,11月上旬在苏州大学举行。

本次会议主题为“新世纪运动生理与体适能的学科发展”,来自美国、英国、澳大利亚等国家和我国港、澳、台地区230多名专家学者出席会议,就体育训练、群众性体育运动中的损伤预防与康复等方面逾百项科研成果进行了讨论和展示。(都如一 丁姗)

焦点话题

“富贵病”大多吃出来

这是一组令人触目惊心的数字——

我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,估计现有超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万。大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%,儿童肥胖率已达到8.1%。与1992年全国营养调查数据相比,成人超重率上升39%,肥胖率上升97%。由于超重人数比例较大,预计今后肥胖率将会有大幅度增长。

我国成人血脂异常患病率为18.6%,估计全国血脂异常现患病人数1.6亿。值得注意的是,中年人和老年人患病率相近,城乡差别不大。

我国成人高血压患病率为18.8%,估计全国现患病人数为1.6亿,比1991年增加了7000多万。农村高血压患病率上升迅速,城乡差别已不明显。国民高血压知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,处于

管住嘴 多动腿

九日

人们生活水平提高了,日子好过了,原本是件高兴的事,但如今它却着实令许多人头疼,因为与富裕生活形影相随的高血压、糖尿病、肥胖症等疾病找上了门。

其实,洪水来了并不可怕,关键是我们要学会科学地筑堤防洪。卫生部副部长王陇德讲过一个颇有意思的故事:他来到一个农村家庭,看见这家养着鸡,却不给孩子吃鸡蛋,而是把鸡蛋拿到市场上卖了,给孩子买回了巧克力。这说明人们合理饮食知识的匮乏。所以,科学地引导和教育就显得尤为重要。

另一方面,要想让我们的身体更健康,还需要“管住嘴,多动腿”。

俗话说,病从口入。

像高血压、糖尿病、肥胖症等慢性病的产生不仅与“吃”脱不了干系,也大都与缺乏体育运动密切相关。以肥胖为例,身体内的多余脂肪就是由于热量摄入大于消耗导致的。所以管住嘴就相当于减少了一半的病源。如果再多动腿,多做各种有利于身心健康的体育锻炼,自然就解决了另一半的问题。

不过,无论是管住嘴,还是多动腿,都要有一个前提,就是科学、合理。管住嘴不仅只是强调少吃,而是要合理膳食、营养均衡。多动腿则要因人而异,量力而行。

套用老话,“亡羊补牢,未为晚矣”。让我们从现在做起,从我做起!

耳朵体操做一做

健身房

耳朵上的经脉与人体的各个脏腑有着密切关联。中医认为,耳为肾之窍,经常对耳朵进行按摩,不仅可以延缓听力减退,而且能强肾、醒脑。

揉搓耳轮 用拇指轻轻从上到下捻按整个耳轮1分钟,再用手掌心从左到右,从上到下轻轻地揉耳轮1分钟,直至耳朵发热为止。

引耳操 用手指拉住耳朵上部,有节律地向上牵引10次,再拉住耳垂向下牵引10次。

拨耳孔 用小手指尖伸入外耳道内,先按顺时针方向拨动,再按逆时针方向拨动,各做10次。

鸣天鼓 两手劳宫穴(手握拳时中指指尖所对处)压住外耳孔,向内按压耳10次。然后将手指放在枕部,用中指叩击枕部3-10次。

要注意的是,动作一定要轻柔,以防损伤耳部柔嫩的软组织和鼓膜。文/齐念慈



在北京天坛公园晨练的人群中,有一位年逾八旬的老人,人们称他为“古老爷子”。古老是个抖空竹爱好者。他抖的空竹与众不同,不是用废旧塑料可乐瓶油桶制作的,而是用空竹,充满乐趣,抖空竹强身健体。摄影报道 卢吉全

大连举办国际冬泳节

日前,由国家体育总局主办的2004年中国第三届国际冬泳节在辽宁省大连市金海滩浴场举行。此次冬泳节的参与者除了全国各地的冬泳爱好者外,还有来自加拿大、俄罗斯、日本、韩国等16个国家的代表队。在1000多名参赛选手中,年龄最大的77岁,最小的16岁。许多参赛的中国队员说:“冬泳节的举办推动了我国冬泳运动的普及和发展,增进了国际群众体育运动的相互交流。”摄影报道 张金生



图为大连开发区女子冬泳队

据报载,江苏无锡一名63岁潘姓老太只咳嗽一声,左胸一处肋骨便发生粉碎性骨折。据医生介绍,潘老太的骨折与其骨质疏松有关。如何预防老年骨质疏松?专家称——

少时常跳跃 老来傲年少



运动医学

稍微留意一下,你可能会发现,不少女性待到50岁以后,全身常疼痛不适,身长逐渐缩短,还出现了驼背,昔日风采荡然无存,不少人还因为骨折而失去自由活动能力。这些,就是骨质疏松症使然。

骨质疏松症是指单位体积内骨质含量下降,骨组织呈多孔状改变,骨质脆性增加。这是一种涉及众多学科的代谢性疾病。曾有人做过

统计,50岁以前,无论男性或女性,骨质疏松症的患病率均在10%以内,50-60岁,女性达到30%,男性仍在10%以内;60-80岁,女性达到50%-60%,男性不到15%。80岁以后女性高达82%以上,男性则为30%左右。由骨质疏松引起的骨折,在70岁以后,每增加5岁,几率就会加倍。

专家指出,预防骨质疏松症比治疗骨质疏松症更为现实和重要。骨质疏松症的发生除了与性别、年龄、遗传及环境因素密切相关外,主要取决于年轻时的骨量峰值及此后的骨丢失率。人的一生中,随着年龄增长,骨质变化分为三个阶段,即生长期、固化和丢失期。生长期一般在20岁以前。婴幼儿时期,骨质逐渐增多;至青春前期,骨质骤然生长加快,20岁前,每天需要摄取较多的钙质,以建造人体骨质并达到最高含量,强化骨骼。此期间,建造较多的骨质含量将有助于成年后骨骼的强健。固化期约为20-40岁。进入青春后期,骨质继续增长5-15年,骨代谢仍非常

旺盛,摄入的钙很快被吸收并沉积入骨骼,骨钙含量高,骨骼最为强壮。由于成骨细胞作用,此期间骨形成大于骨丢失。如果在35岁以前,让骨骼最大限度地储存更多的钙,对预防和减轻骨质疏松症具有重要意义。丢失期即衰退期,约在45岁以后,特别是更年期女性,其骨

质含量快速减少。可见,每个人骨成熟期的骨量峰值和强度不同。老年人骨钙的多少与生长期及成熟期骨组织力学因素的积累和平衡状态密切相关。因此,年轻时多地的“储蓄骨本”,使巅峰期骨质与骨强度达到最大,可有效地预防与年龄有关的骨丢失。

加拿大研究人员对女孩进行为期7个月的研究发现,青春早期女孩进行跳跃运动,可增加股骨颈骨密度及骨矿含量,股骨颈横截面积增加,骨强度增强。研究人员认为,骨的形状、骨量及其内部结构的生长变化取决于力学环境的改变,而控制这些变化的因素是外力作用(生物力学因素)其他非生物力学因素(如激素、维生素D、基因等)则起辅助作用。因此,研究骨质疏松症防治问题时,不应只着眼于如何提高骨密度和单纯使用药物,还应当加强和发挥生物力学因素在骨的生长发育中的积极作用。为此,不少学者指出,个体从儿童时期就应注意适量运动,通过经常性的运动,加强肌肉和骨骼锻炼,使少时期的“骨库”得以充实,达到最佳骨峰值和强度。这对于防治骨质疏松症来说,是一种有效的,且重要的手段。

文/柏正宏 图/孙善明

老年骨质疏松预防操

说练就练

更年期过后,骨骼最容易变得脆弱,这种骨骼脆弱的病症俗称“骨质疏松”。下面向读者推荐一套老年骨质疏松预防操。

第一节:双腿自然分开,双手将木棒放置背后,上身向右转,两肩向后拉,吸气。昂首,呼气。重复做8次,其中上身向左、向右转各做4次。

第二节:双腿自然分开,上身前倾,双手将木棒反举到背后,呼气。身体站直,垂下双臂,吸气。第三节:双腿自然分开,双臂垂于腿前,双手握住木棒两端,双臂弯曲抬至胸前,同时,右臂向右边伸直,左手将木棒向右边推,吸气。双臂垂下,呼气。重复做8次,其中4次将木棒向右边推,4次向左边推。

第四节:坐在椅子上,双脚着地,双手握住木棒两端。先将木棒举到双腿上方,再将木棒举过头顶,保持3秒钟。双臂垂下,头前倾,呼气。

第五节:上身转向右边,双臂抬至胸前,右臂向右边伸直,左手将木棒向右边推,吸气。双臂垂下,呼气。重复做8次,其中4次将木棒向右边推,4次向左边推。

第六节:坐在椅子上,双臂前伸,并将木棒抬至双腿上方,呼气,同时,将一条腿高高抬起,呼气。腿放下,挺直身体,吸气。重复做8次,其中左、右腿各抬4次。文/黄利慧

第七节:仰卧,双臂举过头顶,双手握木棒,两条腿交叠尽力向上抬,然后放回地面,当一条腿抬起时,另一条腿则弓步着地。训练有素者可以双腿同时向上抬。

第八节:坐在椅子上,双手握住木棒两端,并将其举过头顶。上身先向左边倾斜,再向右边倾斜,左、右各做4次,与此同时,一只手始终将木棒沿身体倾斜的方向往下拉,吸气,背部保持绷紧状态。重复做4次,呼气。重复做多次。

第九节:双膝跪在柔软的垫子上,臀部坐在脚后跟上。双臂在膝前垂下,双手握住木棒两端。臀部尽力向上抬起,双臂举过头顶,双手向两侧拉木棒,吸气。双臂垂下,臀部坐回到脚后跟上,呼气。重复做6-8次。

第十节:上身挺直跪下,臀部坐在脚后跟上,上身前屈,双手将木棒反举过头顶,呼气。还原,双臂垂下,吸气。重复做6-8次。

第十一节:仰卧,双脚向大腿靠拢,双臂伸直平放在头顶上方,双手持棒。双臂高举到胸部上方,一条腿向木棒方向抬起,另一条腿弓步着地,呼气。将腿放下,双臂收回,吸气。重复做8次,其中左、右腿各抬高练习4次。

第十二节:双腿并拢站立,双臂垂下,双手握住木棒两端。左腿向前迈一大步,同时将木棒举过头顶,仰头,吸气。收回迈出的腿,双臂垂下,呼气。重复做8次,其中左、右腿各迈步练习4次。