

## 我运动 我健康

本报记者 张萍

在市直机关工作的小李以前不爱运动,跑步太累、健身太贵、球场太少……成了他不去运动的托词。近日单位组织职工体检,年纪轻轻的他就和“三高”(高血压、高血脂、高血糖)亲密接触了。医生给他开出的药方是,除了吃药外,还要合理饮食、适当运动。据了解,像小李这样透支了体力后才知锻炼的人还不少。这几天最低气温接近0℃,天还下着雨,可小李还是打着伞,加入到了去缝山公园登山的行列中。他说:“身体好的跑步走,身体差的慢走走,老年人小走走,年轻人大步走,大家一起向前走,走掉疾病,走出健康。”

近年来,随着人们生活水平的不断提高,一日三餐都非常讲究营养。大鱼大肉顿顿有、喝酒吸烟样样沾,下班回家上上网、早晨不起懒洋洋成了一些年轻人的生活方式,再加上快节奏的工作,运动时间常常被挤占,体重超标现象增多。因此,像高血压、糖尿病、心脏病等老年人容易得的病也频频光顾年轻人。

市体育局9月份对我市4家单位的820人进行了体质检测,结果显示,中年男性肥胖率呈上升趋势。对于肥胖男人,健康专家开出的处方是:进行长跑、步行、登山等有氧运动,每周运动不少于3次,每次不少于50分钟。步行不受时间、场地的限制,可以灵活地进行,只要循序渐进、持之以恒就有效果。

经过一段时间的锻炼,小李告诉记者,他的身体比以前明显好了,体重得到了控制,睡眠也好了,上班也有精神了。

生命在于运动。小李说:“通过运动,让我尝到了甜头,我会把运动进行到底。”



### 生活小秘方

## 痛经食疗方法

一些女性月经周期不太规律,经前两三天会出现莫名其妙的心烦、胸闷,伴有乳房及胸部胀痛,经前或经期小腹疼痛、经量少、色黯有块。这种症状属于气滞血淤型痛经,可尝试以下食疗方法:

#### 萝卜莲藕汤

白萝卜适量切成块,莲藕(不去节)适量切成段,加适量水同煮,煮至烂熟,加红糖适量食用,每日1次。

#### 益母草煮鸡蛋

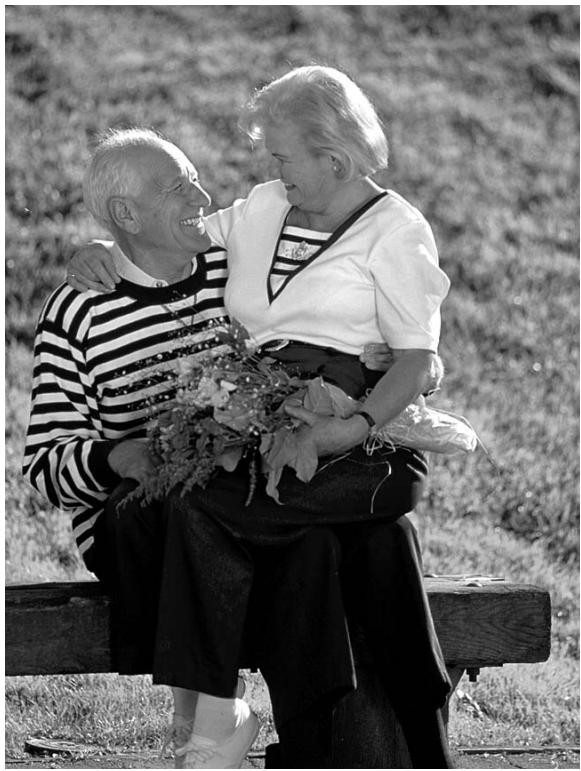
鸡蛋2个,益母草30克,元胡15克,放入沙锅,加适量水同煮,鸡蛋煮熟后去壳再煮片刻,然后去药渣,吃鸡蛋喝汤。经前一两天开始服用,每日1次,连服5~7天。

小 痛

# 让老年人安然过冬

医护人员提醒:应科学饮食,注意保暖和锻炼

本报记者 王金伟



冬季,老年人由于生理机能减退,防寒、抗寒功能低下,易被外邪侵袭,染上肺炎、流感等冬季常见病。这些冬季易发疾病与老年人原有的心脑血管疾病、肾病、胃肠疾病、哮喘、气管炎、肺气肿、风湿性关节炎等慢性顽疾纠缠在一起,会严重威胁老年人的身体健康和生命安

全。昨日,记者从我市某医院内八科了解到,老年人要想安然过冬应及早防范,科学进食加上保暖和锻炼,才能从容地度过漫长的严冬。该院内八科主任张春玲提醒,老人首先要注意身体保暖,但“穿得厚才暖和”的说法并不科学。如果穿得过厚不能透气,就会给皮肤带来压力,使其不能自由地呼吸。所以,冬季穿衣要科学,以达到身体不冷为止。要特别注意对头、鼻、颈、背、手、脚等重要部位的保护。天气寒冷可使脑中风的发病率明显增高,因此,老年人在冬天,尤其是出门时一定要戴帽。好生冻疮的老人应及早穿棉鞋。

张春玲还提醒,老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响,往往缺乏钾、钙、钠、铁等元素,再加上冬季人体尿量增多,无机盐随尿液排出的量也增多,因此,应及时予以补充。老年人应多食用富含铁的食物(紫菜、柿子、香菇、黑木耳)、富含钙的食物(豆制品、青豆、藕粉、油菜、紫菜、奶粉)、富含维生素A的食物(胡萝卜、小白菜、鸡蛋)、富含维生素B<sub>2</sub>的食物(黑豆、香菇、奶粉、杏仁)。

另外,老年人应科学锻炼身体,诸多事项要加以注意。锻炼结束时,应擦干身上的汗,立即穿上衣服,以防着凉感冒;不宜空腹锻炼,尤其在清晨刚起床时;老人晨醒后应养神5分钟再起床,起床要缓慢;适当进餐,饮水后再锻炼;老人不宜骤然进行锻炼,应在锻炼前先做些简单的四肢运动,以防韧带和肌肉扭伤。



## 宝宝学说话 父亲影响大

母亲通常被认为在幼儿的语言培养过程中起着关键作用,然而美国的一项研究表明,在幼儿最初获得语言能力的过程中父亲的作用比母亲更大,这可能是由于母亲对孩子说得太多了。

虽然母亲在日常生活中与孩子的交流多于父亲,但幼儿通过模仿父亲的话语而掌握的词汇更多。研究显示,幼儿通过父亲掌握的词汇越多,其语言能力提高得越快。

李翠萍

## 进餐要慢点 肥胖才能减

多年来,减肥专家一直建议身体超重者慢慢进餐,有关专家日前提供的新数据再次证明了这种说法。

他们邀请了30位体重正常、正在上大学的女性,每次都给她们上一大盘面,上面浇些番茄蔬菜汁,另外还有一杯水。她们要求这些女性吃饱,但不要吃撑,其中一次要求她们尽可能地快吃,另一次则要求她们细嚼慢咽。结果,吃得快时,她们大约9分钟后就平均吃入了含646千卡热量的食物,而细嚼慢咽时,大约29分钟后才平均吃入了含579千卡热量的食物。

小 王

## 不容忽视的儿童 感统失调症

### 孩子感统失调的表现

“感统失调的孩子是很容易识别的。”长期从事儿童感统训练的指导老师闫芳告诉记者,人的感觉统合系统分为视觉统合、听觉统合、触觉统合、平衡统合与本体统合等。

一般来说,视觉统合失调的儿童,在阅读时常出现跳行、题目经常抄错等视觉上的错误,在生活中还经常丢三落四。听觉统合失调的儿童则多数表现为把老师、家长的话当耳边风,同时这些儿童记忆力差。触觉统合失调的儿童往往对别人的触摸十分敏感,心里总有担惊受怕的感觉,表现为好动、不安、自言自语、无法和人沟通,甚至怕理发、打针。平衡统合失调的孩子做事协调能力差,注意力不集中,易将鞋穿反、晕车、无法把握方向。本体统合失调的孩子多数不会跳绳、跑步动作不协调和容忍受挫、缺乏自信、笨手笨脚甚至口吃。

### 孩子感统失调的原因

1. 胎位不正导致固有平衡失常。
2. 活动空间太小,爬行不足所

产生前庭平衡失常。

3. 父母太忙碌,造成幼儿右脑感觉刺激不足。

4. 早产或剖腹产造成触觉学习不足。

5. 祖父母采用传统方式,对孩子要求太多或太放纵。

6. 洁癖症母亲或保姆造成幼儿触觉刺激缺乏及活动不足。

7. 要求太多、管教太严产生拔苗助长的挫折。

8. 保护过度或骄纵溺爱造成身体操作能力欠缺。

9. 过早用学步车造成前庭平衡及头部支撑力不足。

10. 延误矫正造成幼儿自信心不足和不良习惯的定型化。

激不足。

4. 早产或剖腹产造成触觉学习不足。

5. 祖父母采用传统方式,对孩子要求太多或太放纵。

6. 洁癖症母亲或保姆造成幼儿触觉刺激缺乏及活动不足。

7. 要求太多、管教太严产生拔苗助长的挫折。

8. 保护过度或骄纵溺爱造成身体操作能力欠缺。

9. 过早用学步车造成前庭平衡及头部支撑力不足。

10. 延误矫正造成幼儿自信心不足和不良习惯的定型化。

### 孩子感统失调的训练

中国的教育专家指出:感统训练作为一种科学的儿童训练兼游戏系统,从较发达地区普及速度来看,2006年前在中国内地发达社区达到80%的普及率。

当孩子面对感统失调的威胁时,家长可带孩子到专业感统训练中心训练,同时家长尽可能让孩子参加各项体育活动,如打球、游泳、跑步等。更有意义的是,本体统合能力的提高,还能纠正孩子的其他统合能力的失调。

闻 评



家住博爱县40岁的贺先生怎么也没有想到,困扰他3年的持续、反复低烧病,其元凶竟然是扁桃体炎。近日,市第二人民医院耳鼻喉科在成功找到贺先生长期发热的病源后,为其实施了扁桃体剥离术,解除了困扰其3年的病痛。

贺先生是博爱县林业局的一名工作人员,3年前他出现了低烧症状,在当地医院进行降体温、输液等对症治疗后,症状消失,但后来低热症状仍反复发作,一直不能根治。持续的病痛让贺先生变得

## 发热三年求医无果

市二医院为病人解除病痛

越来越烦躁,整晚失眠,身心备受折磨,严重影响了贺先生的工作和生活。他先后在博爱、洛阳等地多家医院进行治疗,但都没有明显效果,每次出院后不久症状便又发作。今年10月份,他怀着最后一丝希望慕名到我市第二人民医院求治,住进了耳鼻喉科。该科副主任薛新中为贺先生进行详细检查后发现,贺先生长期患有慢性扁桃体炎,发热时扁桃体肥大、慢性充血,扁桃体炎症可能是贺先生持续发热症状的病源。他和主管医生王启祥决定为贺先生实施扁桃体剥离术。由于患者本身发热合并有症状,手术存在一定的风险,但经过精心的准备手术最终获得成功。术后当天,贺先生的发热症状消失,留院观察一个发病周期后,发热症状未再出现。近日,贺先生高兴地出院了。

郭欢欢