



您的运动适度吗

五个自测指标助判断

运动对于中老年人的身体健康至关重要,但您知道如何判断自己的运动是否适度吗?

从运动医学上分析,所谓适度运动是指低强度、有节奏、不中断的运动。运动方式包括快走、慢跑、游泳、骑自行车、打球、拉伸、爬楼梯、跳绳、跳健身操和滑冰等。但无论何种方式,都要因人而异。为了有效掌握适度运动,可以采用如下自测方法。

自计时间:中老年健身快步运动,每日以30分钟为宜,能一次完成最好。有困难者,可分2~3次完成。青中年减肥运动需30至60分钟,时间过短不能达到减肥的目的。糖尿病患者

每次运动时间不能超过40分钟,否则体内酸性代谢产物多,有诱发糖尿病酮症酸中毒、昏迷的危险。

自测速度:健身运动总的原则是取低中速度。量化计算,步行时速6.4公里属适度(老弱者时速4公里适合)。

自控总运动量:适度运动每日总量为适度时间×低中速度。比如,每日步行总运动量为0.5(小时)×6.4(公里/小时)=3.2公里,折合步数6400至7000步。如果再加上日常工作、学习和生活用步,每天走路1万步左右。有条件的可佩戴运动手环和运动手表,一目了然。

自数脉搏:心律快慢是衡量运动强

度的最佳标尺。在适度运动时,每分钟最佳心率范围是 $(220-\text{年龄}) \times (60\% \sim 80\%)$ 。按照这一公式计算,运动时自己数1分钟桡动脉搏动数,其心跳一般可增加到100至120次。

自我感觉:运动中自我感觉好坏是衡量其强度的敏感信息指标。运动适度者,运动中精神饱满、精力充沛、舒适从容,运动过后依然精神振奋、毫无倦怠,且食欲增进,睡眠增强。运动量过度者,则感到十分吃力,可出现大汗淋漓、呼吸气短、心跳心悸、胸闷、头晕等。中老年人忌过度运动、竞技运动和突然使用爆发力的运动。

(赵宝椿)

24位名医收徒传薪火 泉州市中医院举行 传统拜师礼致敬医师节

8月17日上午,泉州市中医院“承古训·扬医道”师承拜师仪式庄重举行。全国名老中医药专家郭鹏琪、张永树、刘德桓、苏稼夫等24位导师,正式收下26名传承弟子,以传统礼仪赓续中医文脉。

上午9时,仪式在悠扬古乐中开启。26名传承人身着素色长衫,依次向导师行传统拜师礼:先呈“束脩六礼”致敬师道尊严,再奉清茶明志勤学精进,最后行三鞠躬礼宣誓守正济世。导师们郑重回赠拜师帖。

本次拜师涵盖留氏针灸、王氏痔科等国家级非遗中医流派。全国名老中医刘德桓率全场诵读唐代《大医精诚》,“凡大医治病,必当安神定志,无欲无求”的箴言响彻礼堂,诠释“医德为首,医术为本”的核心精神。仪式特别设置三大方阵,象征中医传承的代际接力。

活动现场同步举行医师节颁奖典礼。“灵兰经典竞秀”奖项表彰经典研习成果,“光影记忆·医路同行”摄影展呈现医者仁心。(黄文彬)

心血管病引发 急性胸痛怎么办

心血管疾病引发的胸痛很可能在短时间内致命,这也是急诊医护最怕遇到的情况之一。患者一般会出现胸口压榨样疼痛,可向后背、左上肢内侧放射,还有可能发生恶心、呕吐等胃肠道症状。

患者一旦出现急性胸痛,要及时拨打“120”,切不可选择自驾、单独坐车或骑行的就诊方式,也不能自行在家观察2~3小时,等坚持不住再去医院,这将耽误最宝贵的诊断和救治时间。因为患者一旦确诊心梗,治疗原则是尽早使心肌血液再灌注。医护人员会在患者急诊入院后30分钟内开始溶栓或90分钟内完成冠状动脉球囊扩张,尽可能减少心肌缺血带来的损伤,防止猝死。

在等待“120”期间,患者应就地平卧,安静休息,尽量深慢呼吸,舒缓紧张情绪。旁人要密切关注患者生命体征,包括脉搏、呼吸、意识情况。(尤杨)

维生素A和维生素D 同补效果更好

维生素A是维持机体正常功能的重要营养素,缺乏它可能导致视力问题(如夜盲症、干眼症、角膜炎症,严重者致失明)、免疫力下降及生长发育迟缓。

维生素D是骨骼健康的关键因素,能促进钙磷吸收,缺乏它可能引发佝偻病、骨质疏松、骨骼畸形等,同时影响神经肌肉功能。最新研究表明,维生素D不足还会增加过敏和呼吸道疾病风险。

维生素A和维生素D是“协同营养素”,维生素A能帮助维生素D的生物利用率提升约30%。两种维生素每日联合补充,效果更好。(欧阳少平)

读懂身体密码 科学管理体重

体重是否健康需关注四大指标

早报讯(融媒体记者郑巧伟 实习生庄漪霖 文/图)“两个体重相同的人,健康状态可能天差地别。”日前,在丰泽区疾控中心举办的“丰泽区体重管理主题讲座暨健康生活方式指导员培训”会上,华侨大学体育学院胡国鹏教授指出,当前许多人在体重管理上存在误区,过分关注体重数字而忽视了更重要的身体成分指标。

讲座伊始,胡教授设置了一个互动环节:“昨天刚测量体重的请举手!”随后邀请几位听众现场实测。胡教授首先纠正测量误区:“早晨空腹排空膀胱后测量最准确,每周测一次观察趋势即可。”他解释,体重受饮食、水分、运动甚至女性生理周期等多因素影响,正常波动可达1~2公斤。现场演示中,两位自报70kg的男士实测分别为72.3kg和69.8kg,印证了日常波动的普遍性。

胡教授指出,健康体重管理应关注以下四大核心指标: BMI指数:正常范围为18.5~23.9,但运动员可能因肌肉量大出现“假性超重”; 体脂率:男性10%~20%,女性20%~30%,低于或



体重受饮食、水分、运动甚至女性生理周期等因素影响,正常波动可达1~2公斤。

高于都存在健康风险;此外,还要关注肌肉量和腰围。

“有些BMI正常的‘瘦子’,体脂率可能超标,这就是危险的隐性肥胖。”胡教授强调,健康体重不仅要看BMI,还要看身体成分。BMI关注的是体重与身高的比例,而身体成分关注的是肌肉、脂肪占体重的百分比。即使BMI正常,但体脂超标、肌肉减少,也不符合健康体重的要求。反之,如果BMI略高,但体脂正常,增加的

是肌肉,这样的体重也是健康的。

丰泽区疾病预防控制中心相关负责人介绍,此次活动让辖区内的健康生活方式指导员不仅掌握了正确测量BMI指数的方法,更让大家认识到在关注体重数字的同时,还要了解身体成分的重要性。多位参加培训的讲师表示,将把学到的科学评估方法应用到日常健康服务中,帮助居民建立科学的体重管理观念。