

# 非得汗如雨下 运动才算到位?

## “无汗健身”了解下

很多人认为,运动一定要达到相应的强度,必须出汗甚至是大汗淋漓才能达到应有的效果,其实不然,尤其是对于有基础病、心脏病的患者来说。

一项研究表明,长期参加无汗运动的人,比不参加任何运动或偶尔进行剧烈运动的人,死亡率可降低75%,心脑血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病的发病率可减少35%左右。

### 不仅增强抵抗力 “轻运动”还能降血压

运动容易导致出汗,特别是天气比较热的情况下,大量的出汗容易导致脱水,有可能引发有效血容量不足,出现胸闷、乏力、头晕等症状;出汗也会导致机体电解质紊乱,尤其是低钾、心脏病患者可能出现心律失常,甚至猝死。而剧烈运动亦会使血压升高,增加心脑血管的突发、加重风险。

因此,气温较高的情况下运动应更加注重养心,心血管病人量力而行,不能不动,也不能过度运动,宜做一些“无汗运动”。

无汗运动即轻运动、低能耗运动,也称为适度运动、适度锻炼或轻体育。一项研究表明,长期参加无汗运动的人,比不参加任何运动或偶尔进行剧烈运动的人,死亡率可降低

75%,心脑血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病的发病率可减少35%左右。

运动医学专家认为,无汗运动使免疫系统中的天然杀伤细胞、淋巴细胞、巨噬细胞活性明显增强,从而起到抵抗病毒、细菌感染和抑制体内基因突变的作用。在有限的时间和空间内进行一些简单、容易掌握的肢体动作,运动强度较轻,基本上不会出汗。另外研究表明,无汗运动还能帮助降低血压,减少骨折和患乳腺癌、结肠癌的危险。

### 这些活动对心脏更“友好”

无汗运动方法多种多样,只是将运动强度降低,散步、步行、慢跑、跳舞等都可以成为无汗运动的选择。心血管病患者可以做以下这些运动保护心脏,维持心脏活力。

**慢跑** 有研究指出,每周慢跑2至3次,每次20分钟左右就可完成。慢跑亦可以演化为快走,根据个人情况选择速度和距离。对于心血管病人来说,慢跑对增强心脏活力、血管的弹性有好处。

**室内运动** 如果天气太热,不想出门可以在室内做一些简单的四肢活动。如抬腿、伸展肩臂、提脚跟等,做时应注意配合呼吸。心血管病患者最好随时注意自己的身体状况,若感不适,可以将运动分段分次进行,不要强求。

**太极拳** 很多老人喜欢太极拳,太极拳既能修身又能养性,是非常好的有氧运动。心脏不好或伴有其他病症的老年人,可以通过打太极拳调节心律,加强心肺功能。

**家务活** 如果没有时间运动,就勤做家务吧。千万不要小瞧洗衣服、做饭、扫地、擦地



这些家务给人带来的益处。一些发达国家也异曲同工地提出“非运动活动”,就是说不必刻意追求到健身房、使用专业器械进行运动,而是把运动贯穿在生活中。比如,每天擦地板15分钟、洗车20分钟、陪孩子玩15分钟、骑自行车15分钟、上下楼15分钟等,都对身体健康有好处。

### 运动虽轻松也得悠着点儿

无汗运动虽然温和安全,但也有几个需要特别注意的地方:

**不要运动过度** 老年人生理功能衰退,承受能力有限。判断运动是否过度,可用翌日清晨心率、血压是否正常,睡眠质量、食欲好坏,以及有无厌恶运动心理存在等加以衡量,最终选择个性化的运动方案。

**运动时避免出现不适症状**

如果运动时出现胸闷、憋气、心悸、头晕、胸痛等症状,应立即停止,注意监测,必要时就医。由于每个个体的基础病不同,心脏病的种类和病症不同,注意选择适合自己耐受的运动模式为宜。

**不对抗、不比赛** 经常有老年人不服老,自尊心好胜心强,但大都是心有余而力不足,对抗性运动容易激发逞强好胜心理,造成超心脏负荷运动,使机体极度疲劳,免疫力下降,易患疾病,或加重心脏病,甚至发生意外事故。

总之,老年人或心脏病患者,要充分了解自己的实际情况,应在没有任何负担的情况下从事无汗运动,活动过程不仅是健身的过程,也应该是怡情悦性和消除精神紧张的过程。这样,无汗运动才具有最佳的健身效果。

# 咳嗽不是病 先别急着往下“压”

## 医生提示:这几种咳嗽需要带孩子就诊

季节交替,孩子们的咳嗽又起来了。有些家长不把咳嗽当回事儿,以为咳嗽就是感冒;有的父母习惯孩子一咳嗽,就给孩子吃止咳药或者镇咳药;有的父母认为,小孩子咳嗽时间长了,就咳成了肺炎,只要孩子咳嗽,马上就想给孩子打消炎针、吃消炎药。咳嗽到底是一个症状还是一种疾病?什么样的咳嗽要立即上医院看病?今天,医生就来跟大家聊聊应对孩子咳嗽的正确方法。

### 咳嗽是种症状 并非独立疾病

首先需要知道的是,咳嗽是一种症状,不是独立的疾病,咳嗽都是因为其他病引起的。咳嗽种类很多,比如呼吸道感染引起的咳嗽,还有很多非感染因素……但是,无论哪一种咳嗽,都是清除呼吸道内的分泌物或异物保护性呼吸反射动作,通过咳嗽可以清除呼吸道分泌物及气道内异物,通俗地说,就是把呼吸道中的“垃圾”清理出来。

但是,咳嗽也有不利的一

面,例如咳嗽可使呼吸道内感染扩散,剧烈的咳嗽可导致呼吸道出血,甚至诱发自发性气胸等。

### 这几种情况下 别犹豫快就医

一年四季中,感冒咳嗽都是非常常见的疾病,如果出现以下任何一种咳嗽情况,一定要带宝宝上医院看看,以免耽误病情。

**夜间干咳** 夜间干咳多见支原体感染或者哮喘发作,有一些突发性咳嗽常由于吸入刺激性气体或异物、淋巴结或肿瘤压迫气管或支气管分叉处所引起。发作性咳嗽也可见于百日咳、支气管内膜结核以及以咳嗽为主要症状的支气管哮喘(变异性哮喘)等。

**特殊音色咳嗽** 犬吠样咳嗽,这种咳嗽就像小狗叫一样,多见于急性喉炎;鸡鸣样咳嗽,表现为连续阵发性剧咳伴有高调吸气回声,多见于百日咳、会厌、喉部疾患或气管受压;金属音咳嗽,常见于因纵隔肿瘤、主动脉瘤或支气管癌直接压迫气管所致的咳嗽;咳嗽声音低微

或无力,见于严重肺气肿、声带麻痹及极度衰弱者;咳嗽声音嘶哑,多为声带的炎症或肿瘤压迫喉返神经所致。

**合并其他症状** 咳嗽伴有发热、咳痰、咯血、呕吐、喘息、胸痛,以及咳嗽时出现脸色发青等症状时,一定带孩子到医院就诊。

**有其他基础病的孩子** 如果孩子患有心脏病、哮喘、白血病以及其他各种肿瘤性疾病时,或者孩子正在服用激素、免疫抑制剂等药物时,如果出现咳嗽的症状一定到医院就诊。

**新生儿及婴幼儿** 新生儿或<3月龄婴儿常缺乏咳嗽反射;体质虚弱的婴儿和各种原因引起的肌无力、呼吸肌及呼吸神经麻痹的病儿,也表现咳嗽无力,甚至有发生呼吸道分泌物过多不能排出而导致气道阻塞的危险。

### 家长应对孩子咳嗽 往往误入这些“坑”

**一咳嗽就喂消炎药** 宝宝一咳嗽有些家长就着急,怕宝宝得肺炎,马上给孩子吃各

种抗生素。其实,像头孢这类的药物主要针对细菌感染,阿奇霉素主要针对支原体感染或者球菌感染,而小年龄段孩子大部分咳嗽是由病毒感染引起的。

**给小儿使用成人止咳药** 有些宝宝出现咳嗽症状,家长就把大人的咳嗽药减量给孩子服用,这样做是特别不可取的。孩子各个系统发育不完善,各年龄段有各年龄段的特点,可不是大人缩小版。

**一咳嗽就马上镇咳** 孩子一咳嗽,家长马上给予镇咳药,其实孩子咳嗽我们更

主张止咳宣肺化痰,而不是服用强力中枢镇咳药。咳嗽是一种保护性防御动作,如果服用强力中枢镇咳药,止咳作用立竿见影,但可能导致更严重的疾病。

所以说,一旦孩子咳嗽,及时治疗是一方面,平时还要让孩子养成勤洗手、讲卫生的习惯,平时多吃富含维生素C和锌的食物,提高抵抗力。

本版稿件均据《北京青年报》

