



问问健康

如果你有任何健康方面的问题,请发邮件至 yjg@xxsb.com,或移动用户编辑短信“YJG# 短信内容”发送至 106573023420,请尽量将症状说详细些,我们将请专家为你解答。代表性问题将刊登在周一见报的“医健馆·问问健康”中。

冬练长跑,跑前喝水跑后添衣

新闻·健康眼

新闻事件

教育部日前发出通知,要求全国各级各类学校(小学为五、六年级)在今年10月26日至明年4月30日之间统一组织学生开展冬季长跑活动。通知指出,每天长跑距离(参考)基数为小学生1000米,初中生1500米,高中生、高校学生2000米。

据介绍,组织冬季长跑是为增强学生体质。学校在此次活动中对学生的表彰,将记入中小学生学习成长记录、素质报告书或档案。

信息时报记者 徐娜
实习生 袁建彰



不饮水便晨跑,等跑完感到口渴时才大量饮水,既不科学又不解渴,因为水在体内约半小时才能输送到肌体的各个组织。
信息时报记者龙成关 实习生李细华摄(资料图片)

今日提点

关键点:控制高血糖、胰岛素治疗

胰岛素治疗能控制高血糖

据新华社电 我国糖尿病发病率呈现快速增长趋势,有效控制高血糖已成为预防和治疗糖尿病的关键,而胰岛素治疗是控制高血糖的最有效的手段之一。

中华医学会糖尿病学分会主任委员杨文英介绍了中国糖尿病流行病学调查情况:与上一次调查结果相比,我国糖尿病发病率呈现快速增长趋势,目前已远远高于上次调查结果,发病人群也呈现年轻化趋势。

根据最新版的中国II型糖尿病防治指南,胰岛素治疗是控制高血糖的最有效手段之一,而长效胰岛素类似物与中效胰岛素相比,更可以有效减少低血糖的风险。

杨文英建议在治疗糖尿病患者时,如果采用多种口服降糖药治疗3个月,患者糖化血红蛋白水平仍超过6.5%,应考虑尽早加用基础胰岛素。

健康新知

雪莲花治心脏病

据新华社电 经上海、香港两地科学家联合攻关,首次发现高山奇葩雪莲花含有可抑制心房纤维性颤动的天然成分——金合欢素。因雪莲花属稀有物种,科学家已经成功实现对金合欢素的人工合成。

心房纤维性颤动(即房颤)作为最常见的一种心律不齐,在50岁、65岁、80岁以上人群中的发病率,分别达0.5%、5%和10%。房颤增加病人充血性心力衰竭、中风、突然死亡的风险,是威胁老年人生命健康的重要病症。现今临床使用的抗心律不齐药物对房颤有一定疗效,但会引起心室的致命性纤颤。

中科院上海药物研究所秦国伟课题组经科学实验,证实雪莲花中的有效单分子金合欢素对心房的电活动有选择性抑制作用。并且,不会引发致命性心室纤颤。小鼠毒性实验也表明,这是一个无毒或毒性极低的天然化合物。

鉴于雪莲花资源稀缺,秦国伟等人还摸索出一套低成本合成法,仅用二步化学反应便生成大量金合欢素。目前,沪港科学家还由此发展出一种药物先导物,现已申请国内外专利。

深圳成国内最大流感疫苗生产基地

据新华社电 全球最大流感疫苗生产企业法国赛诺菲巴斯德公司总裁毕怀恩日前表示,该公司在深圳投资兴建的现代化疫苗生产基地一期工程已经完工。预计到2012年全部建成投产时,该基地可实现年产2500万剂疫苗的生产能力,从而成为中国最大的流感疫苗生产基地。

2007年,该公司在深圳投资9400万美元兴建一座现代化疫苗生产基地,用于生产季节性流感疫苗。

“这里生产的流感疫苗将主要投向中国市场,并可以根据中国市场需求随时将产能再提高一倍,达到年产5000万剂。”毕怀恩说,一旦发生全球流感大流行,这个基地还可以通过转产流感疫苗,为中国备战流感大流行作出贡献。

健康解读

青少年进行跑步锻炼,对心血管功能、呼吸功能的发育有很大的帮助,并且,长期坚持长跑,可以培养他们的耐力和毅力。除患有心脑血管疾病的孩子以及轻度活动就有胸闷、头痛、头晕等不适症状的孩子不太适宜长跑外,任何孩子都应该抓住这个锻炼身体的好机会。

按发育规律,10岁的孩子每次可跑800米左右;11~14岁可跑1500米左右,15~17岁可跑3000米左右。因此,教育部按年级不同而设定的长跑距离是合理的,家长们不必担心强度过大。

冬季跑步有哪些健康问题值得关注呢?海军四二一医院保健科主任陈华东给出了长跑指导。

下午跑空气佳,清晨跑别空腹

陈华东认为,中小学生的长跑活动应该安排在下午进行。冬天的日出较迟,太早到室外长跑,二氧化碳含量会比白天时间高,不利于人体的健康。而下午不仅空气相对好些,而且气温升高,一定程度上能减低孩子们因运动而患上感冒等疾病的机会,也能让身体更容易活动开,避免了运动性创伤。

如果学校安排上午跑步,陈华东说一定要确保孩子吃了早饭。如果来不及吃早饭,至少应该先喝点水,空腹晨跑,孩子特别容易头晕、恶心。

陈华东特地强调了运动后补水的重要性。他说,很多人以为冬天运动出汗量少,而忽略补水。他说,其实在运动中,人体会散失大量的水分,只不过,天气寒冷散出的水分以水蒸气的形式散失了,所以会给人出汗不多,不需要喝水的错觉。

没流汗也要补水

运动后,应喝一些常温的运动型饮料或者含维生素和微量元素的矿泉水,补充身体失去的水分。但是,不宜在运动后立即喝水,建议跑完后漫步几百米,全身彻底放松,呼吸平缓后再喝不迟。

跑前热身,跑后保暖

10月末,广州气温开始降低,运动前的热身和运动后的保暖都是重要的环节。陈华东说,长跑前,孩子得按体育老师指导,认真做好热身运动。“特别是膝关节和踝关节,如果热身不足很可能会导致拉伤、挫伤等运动创伤。”

而一般跑步穿衣单薄,在运动完后必须及时地添衣保暖。不然风寒乘浑身毛孔大张之时,侵入体内招致感冒等疾病。陈华东提出了运动后保暖的“三不”的建议:运动后,不要马上喝冷饮;不要马上扇风图凉爽;不要马上洗澡。

给家长的建议——

不必大吃肉类,可以多喝汤水

对于家长们最关心,又容易办到的运动之后的营养问题,陈华东说,家长们不必让孩子过于进补。记得多给他补充汤水,或者让运动归来的孩子喝温热的淡盐水,补充运动流失电解质和水分。

可以在保证正常饮食需要的基础上,适量增加像水果蔬菜这类富含糖、B族维生素、维生素C多的食物,但忌暴饮暴食。

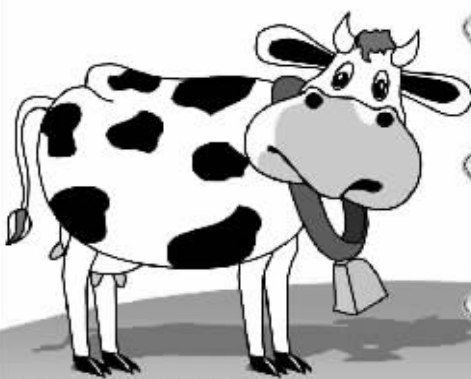
许多人认为跑步的运动量很大,一定要大量补充动物蛋白(家禽和禽肉食品),大量吃肉。这样做并不恰当。长跑中人体的消耗主要是葡萄糖,对蛋白质的需求不大。因此,跑步后以补充碳水化合物(谷物,蔬果和奶制品)为宜。

另外,睡觉前,让孩子用热水泡泡脚,可以减轻他的腿部酸痛和疲劳。

专家提醒:食用牛奶应注意三个“细节”

营养专家提醒

食用牛奶应注意三个“细节”,以免损失营养成分



避免牛奶与茶水同饮

牛奶中含有钙离子,而茶叶中的一些成分会阻碍钙离子在胃肠中的吸收,削弱牛奶本身固有的营养成分

避免日光照射牛奶

鲜奶中的维生素B2受到阳光照射会很快被破坏,因此存放牛奶最好选用有色或不透光的容器,并存放于阴凉处

避免用铜器加热牛奶

在加热过程中,铜对牛奶中发生的化学反应有催化作用,会加快营养素的损失

新华社发

图说健康

国家实行婴幼儿奶粉召回特别制度

据新华社电 国务院在9日公布了《乳品质量监督管理条例》,明确规定了只要发现乳制品存在可能危害婴幼儿身体健康或者生长发育的,乳制品生产企业应当立即召回,销售者必须立即停止销售。