

哪些运动才算是良医？ 上医治未病 运动是良医

A 运动是良医

当下慢性疾病发病率高,如糖尿病、肥胖症、高血压等。这些病发生的原因可以分成两大类:病从口入以及其他的慢性疾病。1994年世界卫生组织提出,静坐少动生活方式是当今慢性疾病发生第一独立危险因素。针对病从口入、病从静坐少动诱因,最有力的措施即“管住嘴、迈开腿”。

缺乏运动和缺乏体力活动是21世纪最大的公共卫生问题。由于没有足够的锻炼,引发各种疾病,给家庭、国家医疗带来负担。近日,世界卫生组织发布慢病高危密码——“3450”。“3”指吸烟、不合理膳食和缺乏体力活动3种不良生活方式;“4”指因3种不良生活方式导致4类慢性疾病(心脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病);“50”指这些疾病成为50%人口死亡的原因。我国城乡居民参加体育锻炼情况不多,年轻人只有8.8%参加过锻炼,6.2%的人达到经常参加体育锻炼标准。

静坐少动看似享受的状态,却为诱发慢性疾病埋下隐患。肥胖症、高血压病、冠心病、骨质疏松症、糖尿病、溃疡病、腰背痛等慢性非传染性疾病很大原因来自于静坐少动。静坐少动的危害很多,全球死亡的主要危险因素中静坐少动(缺乏体力活动)占6%。美国做了一项调查,在1000个死亡人口中,吸烟直接或者间接导致死亡的435例;缺乏运动和不良饮食导致死亡的400例。因此,只要在戒烟基础上,合理膳食,适当运动,健康的隐患可减少80%以上。

“运动是良医”作为近年来一种学术理念和健康促进项目,一直被医学者广泛推广。运动不但能有效地促进健康,还能预防和治疗疾病,是一种有效的低成本干预策略。增强全民运动有益身心的意识,在“运动是良医”的项目中,鼓励医护人员为病人开运动处方,鼓励医护人员要把运动作为对患者生命体征的一种判断。

B 为什么说运动是良医

1.改善心血管功能和呼吸功能

运动可以改善心血管和呼吸系统的功能,增加最大摄氧量,提高心肺耐力。心肺耐力水平与慢性疾病的发生以及死亡率息息相关。通过锻炼将心肺耐力水平提高到中等水平,对人体健康起到促进作用,延长寿命。

2.减少冠状动脉疾病发生

由于动脉血管中的动脉粥样硬化的斑块造成管壁增厚,管腔狭小,从而血流量减少导致病变。运动能有效地减少冠状动脉疾病发生的危险因素,延缓动脉粥样硬化的发生。运动还可以降低收缩压和舒张压的影响,可预防高血压。

3.改善脂代谢

血液的低密度脂蛋白胆固醇专门沉积在动脉壁上的,使得动脉壁的斑块慢慢地加大;而高密度脂蛋白胆固醇是把沉积在血管壁上的胆固醇清扫掉。所以长时间坚持运动的话,对血脂会有良好的调节作用。

4.降低血液黏稠度

血液黏稠度升高以后,会导致血栓形成,血栓使得原本已

《黄帝内经》一书中写道:上医治未病,中医治已病,阐述了最高明的医生是擅长预防疾病的观点。长期的运动有益身心胜于吃药,不仅可以锻炼身体,还能预防与缓解身体疾病。下面我们就来讲讲运动这件事。

经狭窄的血管被堵上了,引起各种不良影响。而坚持运动可以降低血液黏稠度。

5.调节胰岛素和糖的代谢

如果糖尿病前期的患者能够长时间加强运动,他的血糖恢复正常的比例达60%以上,效果很明显。

C 什么样的运动是良医

世界卫生组织颁布了《关于体力活动有益健康的全球建议》(以下简称《建议》)。《建议》主要是针对三个年龄段人群。

1.5~17岁儿童青少年

每天累计60分钟以上的中等强度到较高强度的体力活动,且以有氧运动为主。加大孩子的活动强度,还要有强壮肌肉和强壮骨骼的活动。鼓励孩子到户外参加运动,有助于钙的吸收、利用和沉积。

2.18~64岁成年人

每周至少150分钟以上的中等强度有氧运动。同时每周还应两次强壮肌肉的力量练习。长时间运动会运动者的

6.控制体重

肥胖者多是因为吃得多动得少,长时间的运动可以消耗体内热能,达到减肥效果。同时,减重还能减少肥胖带来的危害,具有预防疾病的作用。另外,适当运动能降低多种疾病的发生率和死亡率,如降低冠状动脉疾病、冠心病的发病率和死亡率,减少中风、糖尿病、癌症的发病率等。

7.改善心理

人在运动过程当中会产生很多化学变化,其中一种叫内啡肽的物质能给人带来一些轻松愉悦的感觉,缓解运动者内心压力。

8.延缓衰老

常年有规律的运动可以使衰老延缓。与此同时,爱运动的人老年痴呆的发病率比不运动的人要低很多。所以通过科学运动可以减少慢性疾病的相关风险。

生理功能产生良好的影响。

3.老年人

活动能力较差的老年人每周至少有3天进行提高平衡能力和防止跌倒的活动。另外,老人也应该加强大肌肉群参与的强壮肌肉的力量练习,在一定范围内,动得越多越有益处。

4.特殊人群

自身患有疾病的人,需要按照专业人士制定的个体化和系统化突出的健身指导方案进行运动。

如何恒定中等强度运动?主要有两种方式:一是按步行速度计算。一分钟走120步属于中等强度。二是心跳增加的程度。采用一

种170减年龄的公式,如:50岁的运动者,他达到中等强度时运动中的心率是170减50,为120次左右,这个基数视为中等强度。

专家鼓励大家要经常到户外参加多种形式的有氧运动,如快走、慢跑、秧歌舞、健身操、登山、爬楼梯、水中运动等。同时每天进行中等强度运动30~60分钟。对于想控制体重的人群来讲,只要每天坚持中等强度运动不变,运动的时间在60分钟以上,持之以恒将会有助于减肥。除了有氧运动、抗阻练习外,也要增加生活中的体力活动,努力地增强体质,促进健康,还能预防、延缓、逆转和治疗慢性非传染性疾病。

D 如何保证运动的安全性

解决在运动中出现的的问题的基本原则是知己知彼,运动者要了解自己的身体状态以及运动的周围环境条件。那么什么样的状态不能运动呢?一是发烧时不能运动;二是各种疾病的急性阶段不能运动,如急性胃肠炎、出血倾向的疾病;三是患有高血压、高血糖、心脏疾病以及存在呼吸系统的问题、末梢动脉的问题的不能运动。

医学上对于运动风险的防范原则有三点:一是先判断自己有没有心血管疾病和慢性代谢性疾病;二是有慢性代谢性疾病的症状或者体征的患者,如心肌缺血、心血管疾病;三是家族遗传病的。

运动者要对自己的生活方

式特点和锻炼现状有一个评估,是否具备运动的“资格”。第一,医生是否告诉过你仅能参加推荐的体力活动;第二,医生是否告诉过你患有心脏病;第三,医生是否告诉过你的血压收缩压超过180毫米汞柱;第四,有没有在运动当中出现胸闷或者严重憋气的感觉;第五,运动的时候有没有出现头晕、失去平衡或者跌倒的情况;第六,在运动中有没有出现关节骨骼的问题。

对于普通健康人来说,中等或较大强度的运动是安全的,较大强度和中等强度的运动交替进行,不要给身体增加太多负担。一是运动中加强自我监督。运动前做一些准备活动,如拉伸运动。运动前、运动中不能吸烟,吸烟会增

加心血管负担,容易造成运动风险。如果在运动当中有任何不适,要停止运动,等缓解后再开始正常活动。二是血糖异常的预防。糖尿病患者血糖很高时不要运动,否则会导致血糖升高。三是夏季运动注意安全。气温越高,湿度越大,体感温度就越高,心跳也会随之加快,应该选择凉快的时间段和穿着容易散热的服装去健身。四是冬天防冻伤。冬天运动时容易诱发疾病,皮肤血管遇冷后收缩,血液向心回流,将会增加心脏的负担。五是防范运动损伤。运动时要减少损伤的危险,运动的方式要多样化,同时选择光线比较好的环境去运动,防止跌倒损伤。

据新华网