



走出来的健康身体

“走”是最受中老年人欢迎的运动，也是最好、最简单的锻炼方式。我国早就有“饭后百步走，活到九十九”的养生健身经验。笔者主张将各种“走”大体上划分为散步、健身走、竞走三类，我们就其之间的差异有所了解，对提高锻炼效果大有裨益。

散步——理想地放松镇静剂

当把“溜弯”、“漫步”、“闲走”这样字眼输入网络引擎中时，它们殊途同归地“拽”出这样词语：散步。散步是一种休闲运动。它以闲适的心情，去轻松地漫步。严格地说它是一种健心益智活动。它不要求运动强度和速度，它有较强的随意性。

散步要先用 2—3 分钟时间做深呼吸和慢速伸展运动，然后再开始散步，把注意力集中在消除心理紧张上，听一听轻松音乐；反复

对自己说：“我愉快，我有力量，我一定成功”之类鼓舞自己的话。也可以同家人、朋友们一起谈笑风生地走。散步时头、肩、臀部、膝盖和脚成一条直线，应在整个散步过程中保持这种被称为“脊柱不偏不倚”的姿势，并看前方 10 米处。散步要选择清静、清洁的地方进行。

健身走——最简单有效地有氧运动

尽管我们充分肯定散步的健心健身效能，但是散步不能代替健身走。散步≠健身走。健身走是一种有氧运动，它是心血管健康的保证，是在肌肉不存在氧债的情况下，进行的长时间身体活动，这种活动可以提高氧的利用率，降低安静心率，降低血压和改变血液成分，还可发展侧枝循环和增大冠状动脉面积，防止冠心病发生。

因人而异是提高锻炼效果的关键

同样是走步锻炼，但重要的是要根据自己的实际情况，即年龄、性别和健康状况，因人而异地选择散步或者健身走，既不能超过自己的实际能力，又不能搞没有实际效益的花架子。据国外体育科学家研究发现，在当前，真正在锻炼中超过自己实际能力或者因过度运动造成伤害者是少数，只占 1%～3%。

要科学就要因人而异，使我们的锻炼内容方法同我们自己的实际相适应。有的老人身体健壮，运动基础好，不但可以进行散步、健身走，而且可以进行竞走，它是竞技运动项目，有较高的技术要求，更有明确的规则要求。要逐步建立有自己特点的锻炼模式，以期获得最大的锻炼效益。

（本报综合消息）

养生坛

夏季老人避暑 4 个关键词

运动
适度锻炼、间隔半小时再洗澡。中老年人夏季运动最好在清晨或傍晚较凉爽的时间进行，场地可选择公园、湖边或树下阴凉的地方。“散步、慢跑、打太极拳或八段锦都可以，适度活动四肢关节保持气血运行的畅通。”

饮食
瓜类蔬菜，可煲汤又可做菜。“夏季人体出汗多，肠胃消化吸收功能也比较薄弱，饮食方面宜进食清淡、易消化、水分多的蔬菜和水果，汤水则是每天不可少的。”专家提醒说，夏季还可适当吃些“辛味”食物，如姜、葱、茺茜、蒜、豆酱等，以升提阳气。

作息
晚睡早起、午睡很重要。专家表示，夏天夜晚炎热，天亮时间较早，中老年人可适当晚些入睡，早些起床。另外，在夏天的午后最好能安排午睡片刻，对消除疲劳能起到重要的作用。

补水
少量多饮、别等口渴才喝水。中老年人夏季早晨起床后，最好先喝一些水，以补充夜晚消耗的水分。专家表示，中老年人夏季除正常三餐饮食外，每天的饮水量应保持在 1500 至 2000 毫升左右，“以少量多饮为主，不能等到口渴才想起饮水。”

（本报综合消息）



心理沙龙

与心理有关的 8 个长寿因素

1. “好压力”有益健康。
如果你讨厌所从事的工作，那么工作压力就是有害健康的“坏压力”；如果你热爱自己的事业，因力争在事业上有所成就而产生的压力，就是有益健康长寿的“好压力”。关键一点是，工作必须是你的最爱，而且能让你产生成就感。

2. 经常参加社交活动。
经常与亲朋好友联络的人更长寿。在交往过程中给予他人帮助，有益长寿。如果你朋友不多，建议多参加社会组织或者志愿工作。

3. 不要把宠物当成最好的朋友。
养宠物的确有益健康，但是宠物毕竟无法代替人与人之间的接触。研究发现，养宠物的人并不比其他人群更长寿。相反以宠物取代人际交往的人，寿命更短。

4. 爱操心不是坏事。
如果你是个爱操心的人，那或许是件好事。很多实例证明忧虑有益健康，尤其是对于男性而言。当你为某件事担忧的时候，自然会考虑可能会出现各种情况，并且制订相应的预案。这时候，操心就是有益无害的。

5. 单身也能长寿。
“结婚使人长寿”只适用于那些适宜结婚和婚姻生活美满的人。糟糕的婚姻则会折寿。新研究发现，保持稳定的单身生活其实有利于延年益寿。

6. 防止过度乐观。
过度乐观的人往往没有那些小心谨慎的人细心。为了保持健康，小心谨慎的人更懂得自我防护，更少从事高风险活动，比如，抽烟、酗酒、吸毒或者飙车等。这些人也会远离有不良嗜好的人群。

7. 如果讨厌健身，那就干脆不健身。
尽管健身有益，但研究发现，一些长寿者在二十多岁的时候并不怎么锻炼，反而是通过多做自己感兴趣的事，让自己活动起来更能长寿，比如种花、种菜、做木匠活等。

8. 不要过早退休。
很多人认为，早退休有益长寿。但新研究发现，持续工作的老人比那些早早退休的人寿命更长。事业最成功的人通常最不可能英年早逝，因为健康的工作环境和事业成就感能使人活得更开心更长寿。（本报综合消息）

简单三招 解决白领亚健康失眠

虽说亚健康失眠不是病，但长期睡眠质量不佳会导致免疫力下降，精神不振，加速衰老，记忆力也会严重衰退。事实上，令人苦不堪言的亚健康失眠也并非无法治疗和预防。有关专家给出了三种办法，让你轻松摆脱这一痛苦。

招数一：养成良好的作息习惯

尽量争取晚上 10 点就洗漱上床，如果实在每天晚上要到两三点才能入睡，早上也千万不要赖在床上。每天早睡早起，只有这样坚持不懈，优质的睡眠才有可能回到我们身边。

招数二：营造良好的睡眠氛围

慎选睡床和枕头。专家指出，白领通常偏爱的弹簧床垫其实并不利于睡眠，要论对身体有益，还是木板床好。如果不是弹簧床，也不要选择太软的。此外，还要注意枕头的高度，科学的枕头高度应为 6—9 厘米。另外，卧室里也不要摆放嘀嗒作响的闹钟，适合卧室放的是电子钟。

招数三：维生素改善睡眠

身体缺乏维生素也会影响你的睡眠，补充 B 族维生素、维生素 C、维生素 E 改善你的睡眠。

维生素 B1 可调节植物神经功能紊乱，降低大脑皮质的兴奋，有助于睡眠。缺乏维生素 B1，是造成精神不稳定及失眠的主要原因之一。同时没维生素 B1 对治疗睡眠不足也特别有效。

维生素 B6 与糖分一起摄取，可消除因长期睡眠不足而积累的疲劳。将维生素 B6 与烟酸配合吸收，可使大脑中产生一种所谓血清素的化学物质，使睡眠安稳。

维生素 B12 会对大脑中枢神经、大脑的功能产生作用，不仅可以改善睡眠，还可以调整生物钟，克制时差困扰。

维生素 C 也可以帮助睡眠。

维生素 E 的疗效比较特殊，如果不是故意赖床，却常睡不醒，或者总是身体不舒服，有心情焦躁、偶尔心悸等植物神经功能失调的情形，无法入睡，经应该及时补充维生素 E。需注意的是维生素 E 摄入 6 小时候后才能发挥功效，务必提前服用。（本报综合消息）

孕妈咪在孕期感冒了 怎么办？

孕期感冒用药对胎儿没有绝对安全而言，包括一些中成药。因而预防最重要。

一、手是孕妇感冒的主要传播途径。预防方法是勤洗手，不用脏手摸脸。

二、“三高”饮食易孕妇感冒。高脂肪、高蛋白、高糖食物会降低人体免疫力，所以，预防感冒新的饮食方法是荤素搭配，注意营养平衡。

三、喜爱咸食易孕妇感冒。

四、足部着凉易孕妇感冒。如果脚部受凉，会反射性的引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受到感冒病毒侵袭。

五、精神紧张和爱发怒也易孕妇感冒。情绪低落的人免疫功能降低，使人体杀伤病原微生物的能力降低，因为这时鼻咽部干扰素、核酸酶等抗病毒物质明显减少，呼吸道局部免疫功能减退，感冒病毒有机可乘。

六、牙刷不洁易孕妇感冒。有的牙刷常放在阴暗潮湿的地方，病菌容易滋生繁殖，刷牙时病毒通过牙刷移植到口腔内，容易诱发感冒。

七、红糖姜水，美美一觉。当准妈妈受凉，或感觉要感冒时，喝一碗热的红糖姜水，然后美美地睡上一觉。

八、与呼吸道防御。多吃含锌食物。

九、维生素 C 与呼吸道纤毛运动。建议多吃富含维生素 C 的食物或维生素 C 片剂，如番茄、菜花、青椒、柑橘、草莓、猕猴桃、西瓜、葡萄等。维生素 C 在加热过程中会大量丢失，烹饪时要注意保护。

十、不要忘了白开水。多喝水对预防感冒和咽炎具有很好的效果，每天最好保证喝 600～800 毫升水。

十一、空调换气，不能代替开窗。在使用空调的家庭也不能一天 24 小时门窗紧闭，不能完全靠空调的换气保持室内空气新鲜。

十二、坚持锻炼更重要。锻炼是提高身体抗病能力的有效途径，孕妇在整个孕期都要坚持锻炼。

孕妇感冒在一年四季均可发生，以冬春季节最为流行，孕妇感冒后会出现全身不适、头痛、喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽、喉咙痛、发烧及食欲不振等症状，严重的孕妇感冒者易并发支气管炎、鼻窦炎、中耳炎、肺炎、雷氏症等并发症，不可轻忽！

（本报综合消息）



宝宝和父母同床睡害处多

据最新报道，英国婴儿死亡调查小组在调查中发现，猝死婴儿中的四分之一是和父母同睡一床，没有任何征兆，发热、窒息而死。这一数据令人吃惊，其实，很多儿科专家们都早已指出，宝宝和父母同床睡，害处是特别多的。

不利宝宝睡眠质量

如果宝宝与父母同睡，特别是夹在大人中间，虽然照顾上方便一些，但会给宝宝的健康带来一些损害。睡在大人中间的宝宝，身边堆满大人的厚重衣被，不小心就会压住宝宝；大人睡眠时呼出的二氧化碳会整夜弥漫在宝宝周围，使宝宝得不到新鲜的空气，出现睡眠不安、做噩梦及夜里啼哭的现象；如果与大人一个被窝，大人身上的病菌容易传染给宝宝；有时父母翻身或动弹时还会惊醒宝宝，影响睡眠质量。因此，让宝宝独自睡觉有利于他们的健康。

不利于促进夫妻关系

家里增添了宝宝，家庭生活的重心就都转移到了宝宝身上，好多都是围绕宝宝的。由此，夫妻之间沟通、交流及相互关心比起以前少了许多。经常是妈妈一到晚上，就

要哄宝宝入睡，遇到难缠的宝宝还要哄好长时间。待宝贝入睡后夫妇都已困倦不已，长期下去势必会影响感情。

不利于从小培养内心独立

内心能否独立是婴幼儿能否正确认识自我的一项重要指标。研究表明，孩子的独立是从形式到内容的，所谓形式是看得见摸得着的孩子行为方式，而内容则是孩子的内心。让孩子适龄与父母分床，有助于独立意识和自理能力的培养，并可促进心理成熟。宝贝在自己一个人待着或在没有大人协助时能够做很多事，如自己跟自己玩耍，和自己说话等等，可以防止长大后对父母过度依赖，并在日后感到孤独寂寞时，儿时的独处经历会帮助他们很快速适应周围环境。

（本报综合消息）