

本期聚焦

# 如何运动最“暖心”

随着生活节奏的加快,人们越来越重视健康问题,尤其是心脏健康。心脏作为人体的重要器官,其健康状况直接关系到我们的生活质量和寿命。中医学认为,夏日宜养心、护心。那么,进入夏季后,你知道哪些运动对心脏最有益吗?快跟随记者的步伐来瞧瞧。

## 中等强度运动对心脏最有益

日前,一则研究深入探讨了不同运动模式与心脏健康的关联。结果显示,中等强度的运动对心脏健康最为有益。轻度运动紧随其后,哪怕是站立,相对久坐来说,对心脏更为有利。睡眠虽然对身体健康至关重要,但在对心脏健康的贡献方面,排名相对运动靠后。值得注意的是,该研究还强调久坐行为对心脏健康的潜在威胁。研究人员指出,每天用5分钟的中等强度运动来替代久坐,就能对心脏健康产生显著的积极影响。

## 中等强度运动有哪些?

判断中等强度运动的方法有多种,以下是几种常见的判断方式。第一种是心率评测法。中等强度的有氧运动,心率需达到最大心率的60%~80%。最大心率可以通过公式“220-年龄”来估算。例如,36岁,最大心率=220-36=184,中等强度的运动心率即110-147。第二种是自我感觉评分法。中等强度运动时的自我感觉需达到5~7级。活动中感到“有点累”的强度实际上就相当于中等运动强度的程度。最后是谈话测试判断法。进行有氧运动时,如略有气喘但还可以自由交谈,此时的运动强度最适中。如果已出现谈话困难甚至呼吸困难,则说明强度过大了。综上,可以判断出中等强度运动包含快走、慢跑、骑自行车、游泳、划船等;

非竞技性的专项体育基础训练,如游泳、篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、橄榄球、武术和跆拳道等;家务活动,如买菜、抱孩子、拖地和做卫生等,对于成年人来说,也属于中高强度运动。此外,每周累积150分钟走路,或者每周累积75分钟跑步,这是最低水平的运动,就能带来积极的健康价值。

## 守护心脏健康 建议这么做

关注心脏健康是预防心脏病的关键,日常保护心脏健康的方法有哪些?有健康饮食、维持正常血压、控制体重、戒烟限酒、管理压力、充足睡眠、关注心脏信号、定期体检等。

国家二级公共营养师Lindy介绍,推荐DASH饮食,这种饮食方法可以降低高血压,改善胆固醇,降低患心脏病的风险。应多吃蔬菜、水果、全谷物、豆类,减少盐、糖、饱和脂肪及反式脂肪的摄入。高血压是心脏病的重要风险因素,因此定期监测血压并控制在正常范围内是非常重要的。肥胖是心血管疾病的关键诱因,控制热量摄入,保持健康的体重指数(BMI)在正常范围内。

长期压力可能会对心脏造成伤害,学习放松技巧,如冥想和深呼吸,有助于减轻压力。保证每晚7至9小时的睡眠,睡眠不足会影响心脏健康。平时,要留意任何可能表明心脏问题的信号,如胸痛、呼吸困难、心悸等,并及时就医。如果家族中有心脏病史,应更加注意心脏健康,并与医生讨论可能的预防措施。心脏体检通常包括心电图检查、心脏彩超、血压测量等。心电图可以检查心律失常和心肌缺血,心脏彩超可以评估心脏结构和功能。

总之,为了守护心脏,市民朋友应积极调整生活方式,减少久坐时间,增加中等强度运动的频率和时长。同时,结合健康的饮食习惯、维持正常血压、控制体重、戒烟限酒、管理压力、保证充足睡眠及定期体检等措施,共同维护心脏健康。

**本报讯** 夏季天气炎热,很多人喜欢贪凉饮茶饮消暑,但需要注意的是,夏季人体的阳气浮于外而虚于内。炎热的夏季,人们容易出现身体不适,轻者精神不振,没有任何食欲,重者中暑及昏厥,所以在夏季要做好养生工作,避免走进夏季养生误区。

咱厝知名中医蔡文墨建议,“整个夏天都要养护阳气,减少损耗阳气。”因此,在夏季养生过程中,不要碰触以下六个雷区。

**忌吃凉太多,内伤脾胃。**夏季应避免过量食用寒凉食物,如冰激凌和冷饮,因为这些食物会导致脾胃受寒,影响其运化功能,进而损伤阳气。建议食用温性食物来平衡,如姜、红糖和大枣,以温暖脾胃并补充气血。

**忌晚睡早起,双杀阳气。**夏季应遵循“夜卧早起”的原则,避免晚睡早起,以顺应自然界的阳气变化。晚睡会影响阳气的生发,导致身体不适和精神不振。建议在太阳升起后半小时内起床,并在晚上11点前入睡,以维持身体的自然节律。

**忌湿气太重,消耗阳气。**夏季湿气较重,应注意避免外湿和内湿对身体的影响,如淋雨后及时更换衣物,洗澡后擦干身体。湿气重会影响脾胃功能,导致消化不良,因此建议少吃,特别是晚上。

**忌过度运动,耗散阳气。**夏季天气炎热,人体自然倾向于减少活动以避免出汗和脱水。然而,适量的运动有助于促进血液循环和气血流通,对健康有益。但过度运动会大量出汗,从而耗散体内的阳气。因此,夏季应选择温和的运动方式,如散步、太极或瑜伽,并避免在高温下进行剧烈运动。运动后要及时补充水分和电解质,帮助身体恢复平衡。

**忌情绪波动,内耗阳气。**情绪波动,尤其是怒火、焦虑或抑郁,都会导致体内气血运行不畅等。中医认为,肝主疏泄,情绪的不畅会直接影响肝气的疏泄,从而影响阳气。因此,夏季应注重情志调养,保持心态平和,避免过度情绪波动,以养护阳气。

**忌不规律饮食,损伤脾胃。**夏季人们往往食欲不振,可能会不规律地进食,或者选择快餐和油腻食物。不规律的饮食会损伤脾胃,影响其运化功能,进而影响阳气的生成。夏季应保持规律的饮食习惯,选择易于消化且营养均衡的食物,避免过量摄入寒凉、油腻或辛辣食物,以免损伤脾胃,影响阳气。

## 如何避开夏季养生「雷区」

## 陈埭中心卫生院洋埭院区 康复理疗科获赠锦旗

**本报讯** 近日,晋江市陈埭中心卫生院洋埭院区康复理疗科收到患者李女士送来的锦旗。“医德高尚,医术精湛”,一句简短的话,表达了患者对该院中医医师钟晓云、张萍萍、孙园园的医疗技术和医疗服务的赞扬与认同。

据悉,李女士2个月前无明显诱因出现左足肿痛、疼痛难忍,无法下地行走。经介绍来到陈埭中心卫生院洋埭院区康复理疗科治疗。钟晓云主治医师耐心详细地了解其病史,通过仔细的体格检查和实验室检查结果,迅速明确诊断,并制定了中医治疗方案。通过治疗,患者第二日即感疼痛减轻,可以下地走动,经过5日治疗后,患者状况基本转好。一次医缘,收获了李女士的信任及认可,之后李女士的家人遇到健康问题,都会到洋埭院区看诊,每次都得到了详细耐心的解答和良好的治疗效果,李女士及其家人内心充满了感激,专程送来锦旗,以示感谢。

洋埭院区相关负责人表示,金杯银杯不如老百姓的口碑,一面锦旗传递的是患者的感激之情,体现了患者对医生医术、医德的认可,更是激发医务人员不断前进的动力。



## 健康问答

### 被毒蛇咬伤如何处理

**读者问:**被毒蛇咬伤如何冲洗伤口?  
**晋江市中医院急诊医学部动物咬伤伤科学科负责人庄鸿志答:**如果被毒蛇咬伤,建议就近用清水、河水、山溪水、泉水等冲洗伤口,有条件者可用肥皂水、盐水、茶叶水或双氧水冲洗,及时清除伤口及周围的残存蛇毒。

## 深沪中心幼儿园 开展诗歌朗诵比赛



**本报讯** 为了给小朋友创造一个想说、敢说、喜欢说、有机会说的良好环境,日前,晋江市深沪中心幼儿园小班段举行了诗歌朗诵比赛。比赛在小朋友们的热烈掌声中正式拉开帷幕。小选手们个个表现得落落大方,声音并茂地朗诵着。《我爱我的祖国》《我长大了》《我想》等一首首耳熟能详的诗歌在小朋友的诵读中精彩呈现。本次诗歌朗诵比赛,为小朋友提供了一个展示自我的平台,让他们在比赛过程中能够大胆表现。这些美妙动听的诗歌在小朋友的心中播下希望的种子,伴随他们一起健康、快乐地成长。

## 百组家庭观影 共度亲子时光



**本报讯** 近日,一场有趣的观影活动在晋江吾悦广场星影影城精彩上演,吸引了晋江经济报亲子驿站百组亲子家庭参加。他们共同观看了儿童动画影片《巧虎奇幻舞台历险记》,共度一段难忘的亲子时光。活动当天,影城大厅内人头攒动,欢声笑语此起彼伏。亲子家庭纷纷提前到达,期待与巧虎和他的朋友们一同踏上奇幻的舞台历险之旅。随着电影的开始,小朋友被精彩的故事情节所吸引,他们时而紧张、时而欢笑,完全沉浸在电影的奇幻世界中。影片《巧虎奇幻舞台历险记》讲述了巧虎和他的朋友们在舞台上经历的一系列奇幻冒险。通过电影,小朋友不仅能够享受到视觉和听觉上的盛宴,更能够在故事情节中学习到勇气、友谊和团队合作的重要性。同时,电影中的音乐、舞蹈等元素也激发了小朋友的创造力和表演欲望。观影过程中,小朋友也感受到了电影带来的温馨和感动。不少家长表示,此次观影活动,不仅为亲子家庭提供了一个共度欢乐时光的机会,同时,电影中的巧虎形象非常可爱,故事情节也富有教育意义,适合小朋友观看,希望以后多组织类似的活动。

## 大手牵小手 趣味闯关赢好礼

**本报讯** 近日,一场别开生面的“大手牵小手 萌娃趣味闯关”活动在晋江市安海上悦城举行。本次活动由晋江经济报亲子驿站携手安海上悦城开展,现场设置了旱地冰壶、“眼疾手快”、迷你高尔夫、保龄球、平板支撑、飞盘等多项趣味游戏,吸引了亲子驿站众多亲子家庭参与。

活动现场,小朋友在家长的陪伴下,穿梭于各个游戏区域,尽情享受闯关带来的乐趣。旱地冰壶,这项原本在冰上进行的运动,经过巧妙改造后,成功“登陆”旱地,为小朋友带来了全新的体验。虽然是在旱地进行,但小朋友依然玩得乐此不疲。他们认真地推壶,尝试将壶推到指定的位置。小朋友全神贯注地投入这场有趣的竞技游戏中,他们的认真与专注成为现场最亮丽的风景。

当天,现场的“眼疾手快”环节也深受小朋友的喜爱。这个游戏考验了小朋友的反应速度和手眼协调能力。他们需要在短时间内迅速反应,并准确地抓住目标。小朋友在游戏中不仅锻炼了身体,还提高了专注力。“哇,抓到了。”“太棒了,居然抓到2个。”……小朋友七嘴八舌地说道。

迷你高尔夫区域更是热闹非凡,小朋友化身小小高尔夫球手,认真瞄准目标,用力挥杆,将小球准确地送入球洞。这个活动不仅考验了小朋友的技巧和准度,更锻炼了他们的耐心和毅力。现场家长也积极参与到活动中来,他们陪伴小朋友一起挥杆,享受着亲子时光。

平板支撑区域,小朋友在家长的鼓励下,坚持着一个一个俯撑,锻炼身体的同时,也培养了坚韧不拔的精神。飞盘区域则是小朋友的乐园,他们与家长一起投掷飞盘,不仅增进了亲子间的默契,也锻炼了小朋友的投掷技巧。整个活动现场,小朋友的欢笑声、呼喊声此起彼伏,现场气氛十分热烈。

活动结束后,安海上悦城为参与活动的小朋友送上一份精美的礼物。不少家长纷纷表示,这些游戏不仅具有趣味性,还具有一定的挑战性,让小朋友在玩耍中得到了锻炼和成长。同时,这些游戏也促进了亲子间的互动和沟通,让家庭关系更加和谐,也让小朋友学会了团队合作和竞争精神。

## 亲子驿站



## 萌娃变身「小农夫」

**本报讯** 为了让小朋友感受大自然的美好,体验拔萝卜的乐趣,日前,晋江经济报亲子驿站组织开展一场“变身小农夫 体验拔萝卜”活动,此次活动吸引了不少亲子家庭参与。通过参观胡萝卜基地、了解胡萝卜知识等,让小朋友在欢笑声中感受劳动的辛苦。

当天,小朋友在家长的带领下,陆续抵达福建省福禧种子有限公司。为了让小朋友对胡萝卜有更深的认识和了解,福建省福禧种子有限公司相关负责人彭雪娟组织小朋友观看了一部生动的胡萝卜知识短片。短片中详细介绍了胡萝卜的生长过程、营养价值及拥有多样的颜色。通过短片,小朋友了解到胡萝卜不仅有大家熟悉的橙色,还有红色、黄色、紫色等多种颜色。每种颜色的胡萝卜都含有独特的营养成分,如红色胡萝卜富含番茄红素,黄色胡萝卜含有丰富的胡萝卜素等。观看完短片后,小朋友迫不及待地想要拔萝卜,看看它们真实的样子。在彭雪娟和家长的带领下,小朋友们走进绿油油的萝卜地,开始了他们的“农夫”之旅体验。

小朋友拿着袋子,穿梭在绿油油的胡萝卜地中。萝卜叶子在阳光的照耀下显得翠绿欲滴,而萝卜则像一个害羞的小精灵,藏在叶子下面等待被发现。与此同时,彭雪娟向小朋友详细介绍了拔萝卜的技巧和注意事项。小朋友在彭雪娟的示范下,开始动手尝试拔萝卜。小朋友纷纷弯下腰,用小手紧紧握住萝卜叶子,用力向后一拔,一个个饱满的胡萝卜就被拔了出来。有的小朋友因为用力过猛,一屁股坐在地上,引来一阵欢笑;有的小朋友则因为拔出了特别大的胡萝卜,兴奋地举过头顶,向周围的人炫耀。

家长们也不甘示弱,纷纷加入拔萝卜的行列,和小朋友一起享受这份简单的快乐。有的家长边拔边教小朋友:“看,这个萝卜的叶子比较茂盛,说明它长得很健康,我们可以拔这个。”小朋友听得津津有味,纷纷模仿起来。

整个活动现场充满了欢声笑语。此次拔萝卜活动得到了众多家长的一致好评。不少家长表示,这样的活动非常有意义。有家长表示:“看着小朋友在田间地头忙碌的身影,深感欣慰。他们不仅学会了如何拔萝卜,更重要的是学会了珍惜劳动成果,尊重他人的付出。希望以后亲子驿站多举办类似的活动,让小朋友在快乐中成长,在劳动中收获。”

