

科学运动让更年期不再是道坎

坚持有氧运动保持乐观情绪很关键

更年期对于很多人来说,是个既熟悉又陌生的阶段,研究表明,体育运动对于缓解更年期症状有着不错的效果。

今年50岁的刘春红最近这一年经常感觉身体不适,到医院检查后,非但没有任何疾病,而且各项指标相对良好。在医生解答下她才意识到,原来自己感到的身体不适,正是更年期的表现。医生除了给她开了一些调节雌激素的药物以外,还建议她多参加体育运动,以调节身体状态。

刘春红说:“听了医生的建议后,除了按时吃药,我开始每天按时参加体育运动。平时我非常喜欢游泳和骑行,所以我每天都会去游泳馆游泳40分钟,周末还会安排骑行。通过一段时间的调节,不仅曾经的烦躁、激动等症状正在逐渐消失,而且胸闷、心悸等也得到了缓解。”

进入更年期后,尤其是女性更年期症状相对强烈且明显。女性在45岁至55岁的时候生理就会进入更年期的范围内。一般来说,进入更年期后,女性易出现烦躁、激动等症状。通常来说,这与进入更年期后内分泌变化有关,当女性进入更年期后雌激素分泌锐减,这时就会出现上述症状。同时,还会出现血管功能失调、面部发烧、心悸、胸闷气短、头晕等症状。当出现这些症状时,如果不能及时正确对待,反复下去甚至会引发抑郁症等状况。而应对更年期症状的方法之一就是多参加体育运动,以此缓解更年期的相关症状。

体育运动对于缓解更年期症状

有着不错的效果,已经成为一项共识。在众多运动项目中,健步走、慢跑、游泳、自行车骑行、跳绳、滑雪等有氧运动都是非常适合更年期人群的体育项目。

有氧运动是最基本的运动方式,在治疗性运动处方和预防性运动处方中,有氧运动主要作用于心血管、呼吸、内分泌等系统的慢性疾病康复和预防。有氧运动不仅可以改善和提高心血管、呼吸、内分泌等系统的功能,而且可以保持全面身心健康及理想的体重等。上述有氧运动的好处,恰恰也是改善更年期症状的重要方式。通常来说,有氧运动包括大、中、小三种强度。其中,心率维持在135-155次/分,为大强度有氧运动;心率维持在111-134次/分,为中等强度有氧运动;心率维持在90-110次/分,为小强度有氧运动。

据一项研究表明,科学系统地进行有氧运动,对于处在更年期的人们会在生理和心理产生积极影响。通过有氧运动,首先可以使更年期女性的雌二醇、孕酮含量显著升高,这两项物质的提高,不仅可以调节脂代谢,使体内脂代谢向着积极的方向发展,而且可以预防骨质疏松症。其次,运动可以增强肠胃蠕动,促进消化;进而使人体增强营养物质吸收能力,增强体力,而且还能改善睡眠状况。再有,通过运动还可以改善人们



的心情,走出家门来到户外,不论是独自打上一段太极拳,还是和其他朋友一起跳跳广场舞,都会使人保持乐观、向上的情绪。

对于处在更年期的人们来说,参加体育运动还有一些要点需要注意。首先,参加运动要做到持之以恒,只有长时间的坚持锻炼,才可以达到良好的锻炼效果。其次,参加任何运动都要做到循序渐进,坚持运动量从小逐渐增大的原则,不可急于求成。再有,要做到运动适度,切勿运动过量,在运动时应注意适当休息。

(通讯员 王 灿)

健|身|贴|士

这些春季锻炼的“不准”要牢记

本报记者 华雨晨

已过立春节气,因冬日寒冷减少了运动的小伙伴们不能再拿“冷”当不运动的借口啦!不过春季运动也有很多地方需要注意。

●不主张大耗费的运动

当前时节健身不主张大耗费的运动,因为春天阳气生发,但寒气仍在,以不出汗或微出汗为佳。锻炼也不宜骤然进行,应先做些简单的四肢运动,以防韧带和肌肉扭伤。

●雾天不宜进行锻炼

雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,锻炼时由于呼吸量增加,肺内势必会吸进更多的有害物质。

●锻炼时不宜用嘴呼吸

锻炼应养成用鼻子呼吸的习惯,因鼻子里有很多毛,能滤清空气,使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

●锻炼时不宜忽视保暖

开始锻炼时不应立即脱掉外衣,等身体微热后再逐渐减衣,锻炼结束时,应擦净身上的汗液,立即穿上衣服,以防着凉。

●不宜空腹进行锻炼

清晨除了血糖偏低外,人体血液黏滞,加上气温低、血管收缩等因素,若空腹锻炼就可能会诱发低血糖和心脏疾病。

●不宜早起外出锻炼

一直以来人们都认为早上的空气是最新鲜的,其实清晨空气并不新鲜,只有下午16时左右的空气才富含负氧离子,这时候锻炼才是好时机。

●天气干燥,及时补充水分

虽然已是立春节气,但当前气温尚低,人们锻炼时往往忽视饮水的重要性。事实上,这时候气候较为干燥,运动中又要排汗,所以此时锻炼应记得及时补水。

>>>链接

运动选择量力而为

- 1.参加运动前,一定要做好准备活动,如果是在饭后进行运动,则要在饭后1小时再运动。
- 2.运动时如果出现心慌、体力不支等症状,则应立即停止运动,切不可强行锻炼。
- 3.由于步入更年期时,人们已经进入中年,诸如骨质疏松等症状也时常发生,这时参加运动就一定要量力而为,尽可能地选择不太激烈、对抗性小的运动项目为宜。
- 4.除了运动以外,更年期还要注意饮食,合理的饮食也是改善更年期症状的方法之一。
- 5.对于不少更年期症状严重的人来说,体育锻炼只是辅助改善更年期症状的方式之一。对于症状严重的人来说,及时得到医生指导才是首选。

适度运动可预防“眼中风”



“眼中风”与脑中风类似,是一种形象的叫法,由视网膜动脉阻塞引起,简单地讲就是发生在眼底视网膜血管的栓塞和出血。患者大多是患有心血管疾病如高血压、糖尿病、动脉硬化的老年人。据临床统计,高达2/3的“眼中风”患者同时有高血压、1/3合并有高胆固醇血症、将近1/6有

糖尿病,“三高”族群是眼中风的高危人群,要避免眼中风,先控制“三高”。另有研究表明,“眼中风”已愈发年轻化。压力大、用眼过度的年轻人也易引起“眼中风”。

“眼中风”发作时表现是突然性的,没有痛感的视力急剧下降或失明,此前可能没有任何症状,让人很难防范。一般来说,中央动脉阻塞发病后1小时内如果得到缓解,患者的视力可以得到恢复,但如果超过4小时,视力就难以恢复。视网膜中央静脉阻塞也会表现为视力明显下降,但发病速度与视网膜中央动脉阻塞比较为缓慢。分支静脉阻塞和半侧静脉阻塞,同样会表现为不同程度的视力下降。因此,老年人别轻易把视力下降当作正常现象,应该积极就诊。

“眼中风”危害大,但也可以预防。

防。值得一提的是,适度运动,保证睡眠是防治“眼中风”的重要方法。中老年人应加强锻炼,以维持身体各种功能的正常运转。高血压患者血液循环差,静坐少动会进一步加剧血流减慢而形成血栓,发生血管堵塞性疾病。高血压病人锻炼时间要适量,强度要适中,不宜剧烈运动。要注意休息,不要过度劳累,保持充足睡眠。冬季以及季节转换、温差变化大时要注意保暖。与此同时,要定期检查,提早干预。90%以上的高血压患者都有不同程度的动脉血管硬化,而眼底血管是全身唯一可以直接看到的血管。中老年人尤其是有高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的患者应定期检查眼底,以便早发现视网膜中央动脉的早期病变,及早采取干预措施,减轻延缓病变,避免“眼中风”。