



# 雾霾天健身 避开三大误区

近日,天津所有小学和幼儿园根据天津市教委下发的重污染天气应急响应通知停止了户外健身运动,将体育活动搬进了室内,进行强度小的活动和游戏。连日来,我国中东部地区再次出现雾霾天气,并且呈现时间长、范围大、浓度大的特点。面对十面“霾”伏,还要不要健身?如何科学、正确地锻炼身体?这些都成为热爱运动的人们面对的重要课题。

## ■ 误区一: 反正要呼吸 流汗促排毒

连日来的严重雾霾天气让我国多地的空气质量达到“5级重度污染”甚至是“6级严重污染”的程度,但是依然有很多人选择在室外进行强度较高的有氧运动。一些健身爱好者表示,反正在哪里都要呼吸,并且自己呼吸并没有感到难受,运动之后出汗或许更加有利“排毒”。

对于这样的观点,国家体育总局体育科学研究所青少年体育研究与发展中心副主任郭建军有着截然不同的看法。他说:“目前没有任何证据能够证明PM2.5在被吸入人体之后还能有效地排出来,所以说减少吸入是很重要的。”

上海市第八人民医院呼吸内科主任储德节也表示,雾霾天应尽量避免室外活动。“人运动的时候会增加耗氧量,就会增加呼吸的频率,也就会更多地将空气中的雾霾吸到呼吸道中,短时间内,雾霾中的微颗粒就顺着呼吸道进入人体,沉积到肺泡里,还有一些微颗粒能透过肺泡进入到血液里。这些会刺激呼吸道引起咳嗽、咽喉肿痛等反应,严重时可能会出现呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状。”储德节说。

## ■ 误区二: 室内空气好 健身无顾虑

雾霾天不能在室外进行运动,很多健身爱好者都选择将健身场地转移到健身房、室内羽毛球馆、篮球馆内。那么在室内运动是否就无碍了呢?

储德节说:“雾霾天里我们也不建议大家进行长时间的剧烈运动。因为雾霾天里,无论在自己家里还是室内运动场所一般都不会打开门窗,空气流动不好,空气的质量也是很差的。如果长时间

呼吸这种空气,同样也会对身体造成影响。”

国家体育总局群体司司长刘国永建议:“雾霾天气下可以改在室内进行锻炼,另外锻炼的量和强度都应该进行相应的调整。在严重的空气污染下,室内的空气也会受到一定的影响,而剧烈的有氧运动会使呼吸量增加十几倍甚至几十倍,所以在室内也不建议进行高强度运动。”

## ■ 误区三: 雾霾太可怕 锻炼全取消

既然雾霾天气条件下的室内、室外运动都可能对身体造成损害,是否就应该“猫”在屋里避免任何的健身锻炼呢?在刘国永看来,这并非积极应对“霾”伏的好方法。

“抵抗雾霾最重要的手段就是要增强体质,人们的体质好了抵抗力才能提高,而增强体质最有效的方法是保持健身锻炼习惯。当然这里我们要强调的是科学健身。”刘国永说,雾霾严重时锻炼地点、时间和方式都要调整,但长期来说,健身贵在坚持,最好不要中断。

对于如何进行科学健身,郭建

军说:“健身锻炼并不只是打篮球、踢足球。在不能进行高强度有氧运动时,可以选择在室内进行柔韧性、协调性、平衡性等方面的锻炼。这些素质都是身体所需要的,但同时锻炼又不会明显增加呼吸量。”他认为,上班族的肩颈操、女士们喜欢的瑜伽,都是适宜的锻炼方式。

对于雾霾天校园体育如何进行的问题,郭建军表示,不能因为雾霾天就让其他文化课挤占了孩子们的体育活动时间,可以转移到室内,进行强度小的活动和游戏。

(据新华社)



本版网络互动: 洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

### 疾控中心专家 细说霾天如何防护

**尽量关闭门窗避免锻炼**

外出回来后,应及时清洗面部及鼻腔

养成每天主动咳嗽清理气管内有害物质的习惯

在室内,尽量关闭门窗,避免在室内吸烟,减少高温下煎、炒、炸等烹调,有条件地使用空气净化器

避免室外锻炼的同时,也不宜在室内锻炼

**要选择经过专业防护机构检测对颗粒物有过滤效果的口罩**

**选择对PM2.5有效的净化器**

净化效果用净化器的洁净空气量(CADR)表示,CADR最好大于每小时90立方米

(新华社发)

## ■ 健闻汇

■ 美国麻省理工学院研究人员近日表示,他们发明出一种简单、廉价的试纸测癌法,数分钟内就能根据尿液样本判断实验鼠是否患癌症。

这种试纸测癌法的工作方式与验孕试纸类似,都是基于尿液检测。具体过程是,先给测试对象注射一种特殊纳米颗粒,这种纳米颗粒可与癌细胞产生的一种蛋白酶相互反应产生数以百计的生物标记物,因而一个人如果患有癌症,其尿液将可以检测到这些生物标记物。

■ 美国与瑞典的一项新研究显示,孩子出生时父亲的年龄越大,孩子长大后出现心理疾病与学业问题的风险越大。

研究人员发现,如果男性45岁时才做父亲,那么其所生孩子出现自闭症的概率是24岁男子所生育孩子的3.5倍,而出现儿童多动症的风险则高13倍,出现躁郁症的风险高25倍,出现精神病的风险高2倍,出现自杀行为以及药物滥用问题的风险高2.5倍。(据新华社)

## ■ 健议堂

### 同时服用多种药 这些禁忌请记牢

如果您同时在吃多种药,一定要核对药品的主要成分有没有重叠,如果有就不要一起吃了,否则就容易突破该类药品成分的上限用量,导致用药剂量过大。

■ 看懂用法用量,少吃也不乱吃

看清说明书上的服用方法:哪些药饭前吃,哪些药饭后服用?根据不同的药性,每种药的服用方法是否有不同?老人、小孩、孕妇的服药剂量有无特殊要求?这些都要弄明白。

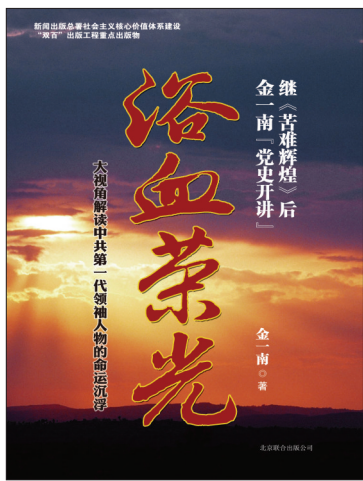
■ 明晰禁忌症,远离药害危险

禁忌症是适应症的反义词,指药物不适宜应用于患有某些疾病的人或特定的人群(儿童、老年人、孕妇及哺乳期妇女、肾功能不全者)。凡属禁用的药品,一定要严格遵照说明书上的提示。例如,吗啡能抑制呼吸中枢,支气管哮喘和肺心病患者应禁用,否则会加重这些病人的症状,甚至危及生命;忌用的药品则尽量避免使用,如氨基糖苷类抗生素对听神经和肾脏有一定毒性作用,故患耳鸣疾病者及肾功能障碍者应忌用。

■ 牢记贮藏方法,避免使用失效药

药物一次吃不完,就要妥善保存,有的需要避光,有的需要冷藏,都应按照说明书进行。特别是一些药物对保存环境有特殊要求,如胰岛素类药物,使用前要放冰箱保存,开封后常温保存即可。(据《现代健康报》)

## 读家



### 13 蒋介石必败的原因(上)

毛泽东领导的中国革命能取得最终成功,不是共产国际的选择;蒋介石能在一个时期之内所向无敌,形式上统一全中国,也不是孙中山的选择,他们都是历史的选择。

毛泽东、蒋介石二人,心头皆有主义,手中皆有枪杆。历史选择他们代表各自的阶级和政党,用手中

的枪杆和心中的主义在现代中国猛烈碰撞,成与败,幸与不幸,都是历史的选择。

在中国政治舞台上,从古至今十八般武器,蒋介石样样会使,而且每一样都烂熟于心,有硬的,有软的,有正面作战的,有暗地收服的。原本不太拿这个奉化人当回事的众多风云人物,纷纷被他如挑滑车一般弄翻在地。赶走许崇智,软禁胡汉民,孤立唐生智,枪毙邓演达,刺杀汪精卫,用大炮机关枪压垮冯玉祥、阎锡山、李宗仁、白崇禧、陈济棠,用官爵和“袁大头”买通石友三、韩复榘、余汉谋。兵力比他多的人,实力比他强的人,人才比他多的人,最后都没有胜过他,一个一个在他面前倒下。

为什么? 1930年,蒋、冯、阎大战。阎锡山在北平第八次总理纪念周上给反蒋派打气,说蒋介石有四必败:

- 一曰与党为敌;
- 二曰与国为敌;
- 三曰与民为敌;
- 四曰与公理为敌。

被称为“十九年不倒翁”的阎锡山所言极是。很长时间之内,没有人比阎锡山对蒋介石的总结更为准确、更为精辟、更为深刻的了。

但蒋纵横捭阖,就是不败。

这对众多北洋军阀和国民党新军阀来说,此谜也是终身不解。就客观因素来讲,他们不明白蒋代表着比他们更为先进的势力,与衰亡的封建残余更少粘连,与新兴的资产阶级存在更多关系。

从主观因素来说,他们也忽视了这个人的精神底蕴。

这就是原因。阎锡山忽略了蒋介石这个人本身。

1906年,不满20岁的蒋介石进入陆军速成学堂学习(保定军官学校前身),有日本军医教官讲卫生学,取一土块置于案上,说:“这一块土,约一立方寸,计可容四万万微生物。”停片刻该教官又说,“这一立方寸之土,好比中国一国,中国有四万万万人,好比微生物寄生在这土里一样。”话音未落,课堂上一学生怒不可遏,冲到台前将土块击飞,大声反问道:“日本有5000万人,是否也像5000万微生物寄生在八分之一立方寸土中?”军医教官毫无准备,稍许缓过劲来,发现是学生中唯一不留辫子的蒋介石,便指其光头大声喝问:“你是否是革命党?”该生在陆军速成学堂掀起轩然大波。



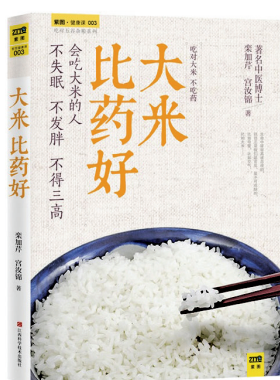
### 14 跪坐的人(下)

官府以“酒食”(食)款待“城内百姓”(邑),

“乡”是由“卿”所衍生而出的字,这可能是受周朝的“乡饮酒礼”所影响,乡饮酒礼是周朝为了表达敬老尊贤所实施的教化活动,后来便成为历朝所遵行的习俗。周朝为了表达对长者的敬意,地方官每年都会在乡州邻里之间举办一次聚会宴饮,宴席之中,受邀的长者依次就坐,愈年长者所分配到的食物就愈丰盛。《礼记·乡饮酒义》记载:“乡饮酒之礼,六十而坐,五十者立侍,以听政役,所以明尊长也。六十者三豆,七十者四豆,八十者五豆,九十者六豆,所以明养老也,民之尊长养老,而后乃能人孝悌。”“乡”的繁体“鄉”表示官府以酒食款待年长之乡民,后来,从此义的字改作(饗),乡则引申为地方行政区域或地方人士。“卿”的简体字为“乡”。

办桌请客是中国特有的饮食文化,自古以来,中国人就非常好客,喜欢邀请他人共享美食。所谓独乐乐不如众乐乐,一个人吃饭多没意思,邀请好朋友来聚餐吧!

现代汉字	甲金体	甲骨文	金文	篆体	构字意义
即					单人用餐
卿					双人共食
乡					乡民共食
既					食毕离席



### BOOKS 新书快讯

★作者: 蔡加芹 宫锦汝  
★出版社: 江西科学技术出版社

### 《大米比药好》

这是一本教你正确吃饭、米粥、米汤来强壮身体的中国老百姓家庭膳食健康指南。著名中医博士蔡加芹、宫锦汝与您分享多年临床研究成果,本书不但有大量真实可信的大米治病案例和详细医理,还教您如何吃大米对身体最好,挑什么样的大米营养高、口感好,甚至连大米那些被我们弃之不用部分也能够在书中找到其神奇功效。

## 公告

洛阳国信投资有限公司因涉嫌非法吸收公众存款已被公安机关立案调查,请受害人尽快报案登记,报案资料将作为后期现金兑付的依据之一。

登记地点: 涧西区丽春路 银川路口西天宏宾馆407室。

电话: 0379-65115348

洛阳市公安局国信专案组 涧西区打击和处置非法集资工作领导小组办公室

## 洛阳高新区重要建设项目公示

洛阳市万丰房地产开发有限公司拟在洛阳高新区孙辛路东、西两侧建设商品房项目,现申请办理建设用地规划许可证。根据国家城乡规划有关法律、法规规定,现将有关事宜公示如下:

一、项目单位: 洛阳市万丰房地产开发有限公司

二、地块面积及范围: 孙辛路东、西两侧,东侧地块建设用地面积为18904.036平方米,道路面积为4939.845平方米;西侧地块建设用地面积为12081.194平方米,道路面积为2753.152平方米。

东至:用地界;西至:用地界;南至:孙石公路;北至:用地界。

三、规划用地性质: 居住

四、公示时间: 自登报之日起七天

五、监督电话: 洛阳市万丰房地产开发有限公司: 63342787 洛阳高新区土地规划和建设服务局: 64323611 洛阳高新区土地规划和建设服务局