

自我感觉是有生命机体的自然反应,也是人体变化的信号。自我感觉分为正常感觉和异常感觉。正常感觉有渴、饿、困、乏、冷、热、胀、痛、麻等,这些感觉可随着条件的改变而消除。专家建议在健身活动中应注意如下异常感觉:

头晕 在健身活动中,除开始练习某些旋转动作外,都不会出现头晕的感觉。若发生持久或短暂的头晕,则不应勉强活动。尤其是中老年人,应停止活动。

健康提示 做心血管系统和颈椎方面检查。

头痛 在健身活动中或活动后都不应有头痛感。

健康提示 做神经、心脑血管系统检查。

气喘 在运动中是一种正常现象,运动强度的变化会发生不同程度的气喘,经休息可恢复正常,这属正常生理现象。如轻微活动就喘,且休息时间很长还不能恢复,这属异常现象,应停止活动。

健身时注意身体发出的信号

○ 睿 智

健康提示 做呼吸系统检查。

口渴 运动后常感到口渴,这属正常现象。如喝水多,仍渴而不止,小便过多,这属异常现象。

健康提示 做胰腺功能检查。

饥饿 运动后食欲增加,属正常生理现象。但若食量骤增且持续,应引起注意。

健康提示 做胰腺分泌功能检查。

厌食 激烈运动后暂不想吃饭,休息后食欲好,是正常现象。如果长时间不想吃饭且厌食,则属异常。

健康提示 做消化功能检查。

乏力 健身后疲乏是正常现象,一般休息15分钟左右应有所恢复。如果持续数日不能恢复,则表明运动量不适当,可减少活动量。如减轻活动量后仍感持久疲乏,应属异常。

健康提示 做肝脏和循环系统检查。

酸疼 初做健身、长久停止又恢复健身的人,或变换新的运动等,都会引起某部位肌肉酸痛,属正常现象,一般不会引起功能障碍。若发生关节或关节附近疼痛,并有功能障碍,这就不正常了,应停止活动。

健康提示 检查关节有无异常。

人们在锻炼时还要注意麻、肿等异常情况。要根据自身情况,锻炼时不要运动量过大。青少年和儿童可以锻炼到出汗,中老年人只要身体感觉发热、微微出汗和感觉舒适即可,切不可为了提高身体免疫力而盲目加大运动量。大量研究资料表明适当的体育锻炼能增强机体免疫力,而过度的锻炼会降低人体的免疫力。

糖尿病饮食讲究

量出为入

医学专家指出,糖尿病与吃的关系最为密切,饮食疗法可以说是一切治疗方法的基础。长期的高血糖最终将导致糖尿病的各种急慢性并发症。如果饮食控制不好,会加重病情,给治疗带来困难。

那么,糖尿病患者该如何安排好饮食?首先要先了解糖尿病饮食治疗的原则。专家认为,糖尿病病人的饮食原则应根据患者的病情设计,关键是合理控制总热能,“量出为入”,肥胖的患者应该适当减少摄入量,而消瘦的患者应该适当增加摄入量。在这基础上,合理分配碳水化合物、蛋白质、脂肪等3种能量物质的进食量,以纠正糖代谢紊乱而引起的临床症状。

“任何一种食物都不可能含所有营养素,只有通过多种食物混合才能营养齐全。”如何简单快速的实现各种营养物质合理分配,就要建立起“食品交换分”的概念,而以上这3类能量物质之间是可以互相转换的。

糖尿病患者的热能摄入量以达到或维持理想体重为宜。同时,平衡膳食,要选择多样化、营养合理的食物,摄入的主食类食物宜适量,不应限制得过于严格,少吃或不吃含单糖及双糖的食物,限制脂肪摄入量,注意优质蛋白质的摄入,增加膳食纤维摄入及维生素、矿物质摄入。

主食粗细粮搭配,副食荤素食搭配,每日都应摄入谷薯类、菜果类、肉蛋类和油脂类等四大类食品。同时,提倡少食多餐,定时定量进餐。

糖尿病轻型患者单用饮食疗法即可控制病情。重型病人采用药物治疗,配合饮食疗法,也能取得理想的效果。关键是持之以恒,提倡科学合理的饮食疗法,而不是单纯控制饮食。

(吕斌)

关节疼痛令许多痛风患者苦不堪言。如何在痛风发作急性期进行饮食治疗,是许多患者特别关心的话题。

有不少患者住往头一天出去喝酒应酬,第二天半夜就痛醒了,发现自己下肢又痛又肿,甚至身体发热。实质上痛风性关节炎是痛风患者很典型的临床表现,在关节炎中,痛风性关节炎占5%,而且这种疼痛大多数在夜间发病,发作时疼痛剧烈。

首先,要严格限制嘌呤的摄入量。医学专家认为,必须根据病情限制嘌呤饮食,如将嘌呤的摄入量控制在每日150毫克以下,禁食含嘌呤高的食物,如动物的心、肝、肾、胰、脑等,浓肉汤、肉精、沙丁鱼、凤尾鱼等,限食肉禽类、干豆、龙须菜、鲜豌豆、菠菜等食物。

痛风病人一般较为肥胖,要控制能量摄入,减轻体重。每日总热能供给比正常人低10%左右,减重必须循序渐进,以防止脂肪分解过快,发生酮症。

痛风病人摄入的蛋白质应以植物蛋白为主,急性期主要以谷类、牛奶、蛋类为主。碳水化合物是痛风患者膳食中能量的主要来源,合并有糖尿病者给予糖尿病膳食。由于脂肪会阻碍肾脏排出尿酸,因此痛风患者应控制脂肪摄入量,包括食物中的脂肪和烹调用油。

西瓜和冬瓜不仅属于碱性食物而且有利尿作用,对痛风治疗有利。多食用碱性食物,如各种蔬菜、水果、鲜果汁、马铃薯、甘薯、海藻、紫菜、海带等,使尿液PH值升高,有利于尿酸盐的溶解。

痛风患者还要多喝水,以白开水、矿泉水、苏打水、鲜果汁、菜汁等为宜,这利于尿酸的排出;不能饮用浓茶水及含咖啡碱的饮料,更要避免饮酒。

专家建议,可采用“以素代荤”的方法,如用西红柿、土豆、粉皮等低嘌呤食物代替肉食,尽量用牛奶、鸡蛋制作出各种菜肴和点心,摄入大量蔬菜和水果、水。烹调方法尽量采用蒸、煮、煲、炖、烩、拌等方法。同时,严禁使用或服用酸性药物或是可使尿液成分酸化的食物或药物。

痛风发作如何进行饮食治疗

○ 吕斌