



患者使用。

9. 做等张运动可降血压

等张运动是指人们在运动时肌肉缩短、关节角度发生变化的一种运动形式,如散步、骑自行车、游泳等。高血压患者在进行等张运动时可通过全身肌肉的反复收缩引起全身血管的舒张和收缩,从而达到降低血压的目的。进行此项运动的强度应以不超过其心脏负荷的50%为宜,其脉搏应保持在110次/分左右。高血压患者每天可做一次等张运动,每次可做30~60分钟。

10. 做骨盆运动可治疗尿失禁

约有10%的女性患有尿失禁。合理的体育运动有助于此病的康复。操作者可仰卧在床上,双膝弯曲,先收缩臀部与下腹部的肌肉,将背部紧压在床

面上,然后放松上面的肌肉,收缩背部的肌肉,将身体抬高,使骨盆离开床面一段距离。操作者可先做此动作10秒钟,然后放松10秒钟,如此反复地做此运动。每天可做一次,每次应连续做90~160下。此项运动可起到强化骨盆肌肉、防治尿失禁的作用。

11. 做悬身运动可治疗腰背痛

操作者可用双手握住比自己身体稍高的单杠,然后用力拉提,使身体悬吊起来一段时间。可每天早晚各做一次,每次应悬身3~5分钟。悬身运动能使人全身的肌肉都得到牵拉,使颈、胸、腰椎间盘逐渐恢复弹性,并可增强肩关节的灵活性。因此,人们经常做悬身运动,可有效地防治腰背痛、椎间盘突出症和肩周炎等病症。

合征等病症所致的坐骨神经痛有显著的疗效。需要注意的是,坐骨神经痛患者若在进行此项运动后疼痛未能得到减轻,则不宜再用此法进行治疗。此疗法也不适合急性坐骨神经痛的

10 个小窍门

天津 李钢

助您戒烟瘾

每年的5月31日,是世界卫生组织发起的“世界无烟日”。长期以来,广泛的公益宣传使吸烟危害健康的理念深入人心,希望戒除烟瘾的人越来越多。下面,就为真想戒烟的人介绍10个戒烟的小窍门,供您参考:

1. 每周更换一种牌号的香烟,但新牌号香烟的焦油含量必须低于原来的。

2. 将戒烟的理由写在纸上,经常阅读,并尽量补充新的内容。

3. 每天都将购买香烟的钱记在账本上。每过一个月,计算一次钱数。

4. 同朋友打赌,保证戒烟。

5. 一次只购买一盒香烟,决不要整条地购买香烟。

6. 不随身携带香烟、火柴或打火机。

7. 经常观察吸烟对呼吸、空气、衣物及环境等所造成的影响。

8. 经常思考烟雾中的毒素可能对肺、肾和血管造成的危害。

9. 经常思考吸烟对其他家庭成员造成的危害,经常提醒自己:他们正在呼吸被你污染了的空气。

10. 经常思考自己的健康对父母和亲友是否重要。

