

## 最佳延寿运动调查结果出炉

## 这几种运动效果最好

“生命在于运动”，想要长寿又健康，一定要多运动！但在众多的运动中，哪些运动对长寿和健康最有益？

近日，一项研究找到了“最佳延寿运动”，这几种运动效果最好，但很多人没练对！

在男性中，撑竿跳、体操是延长寿命的最佳运动，寿命分别延长8.4年和8.2年；其次是击剑和射击运动，寿命分别延长6.6年和6.2年，随后是球拍、竞走、跑步等。此外，球拍运动中如网球、羽毛球，对男性和女性都有益，与男性寿命延长5.7年相关，与女性寿命延长2.8年相关。

不过结合运动的普及程度、难易程度综合来看，对于我们普通人最佳的延寿运动还是球拍类运动（羽毛球、乒乓球、网球等）。因为球拍类运动需要调动身体多个肌肉群及手眼的协调，使注意力更集中，让大脑处于活跃状态，起到帮助延缓大脑的衰老及保护心血管的作用。球拍类运动也可强化身体的协调性、柔韧性，可以帮助提高肌肉骨骼的力量、心肺功能，如果能达到推荐的运动量，能够降低约47%的全因死亡率。

此外，除了球拍类运动，研究还指出，游泳、室内有氧运动（跳操、瑜伽、舞蹈等）也是性价比比较高的延寿运动。

研究指出，想要通过运动延寿，并不是运动时间越长越好，每次锻炼45分钟~60分钟，一周运动3天~5天，就能获得最高的健康收益。

40岁后每周进行2次肌肉力量训练，如：自重训练（深蹲、俯卧撑）、弹力带训练、健身器械训练，能够明显降低全因死亡率，并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。

运动强度太低，起不到锻炼效果。运动强度太高，又容易增加受伤风险，推荐运动至少要达到中等强度。一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率监测体育运动强度：心率控制在60%~85%的最大心率范围，运动过程中心率一般在100次/分~140次/分。最简单的判断方法是：如果运动时微微喘气，可以正常说话，但不能唱歌，说明此时的运动强度为中等；如果运动时说几句话就要停下来喘气，说明此时的运动强度较大。③7

（据《健康时报》）



## 儿童弱视不容忽视

弱视是一种儿童常见疾病，发病率较高。日前，市二院眼科主任陈文生谈及弱视的预防和治疗时表示，儿童弱视不容忽视。

陈文生说，引起儿童弱视的原因很多，斜视、屈光参差、高度屈光不正、先天性上睑下垂和先天性白内障等都可引发弱视。

弱视早期不易发现，如果孩子有斜视、看东西眯眼或歪头、喜欢近距离视物或者畏光等现象，家长应立即带孩子到医院眼科检查。儿童弱视是一种与发育相关的疾病，越早治疗效果越好。儿童在入学前弱视如未发现或没有及时治疗，可能会造成不可逆转的视力丧失，给孩子以后升学和就业带来不利影响，所以3岁左右的儿童应进行弱视筛查，发现弱视及时治疗。

儿童弱视治疗主要方法有矫正屈光不正、遮盖健眼和视觉训练等。其治疗过程漫长，需数月甚至数年之久。低龄儿童弱视治疗效果较好。因此，在明确诊断确定正确的治疗方法后，家长应主动监督孩子治疗，以达到良好的治疗效果。

儿童弱视诊断、治疗专业性强，要求高，建议弱视儿童家长选择经验丰富的小儿眼科医师，正确诊断弱视并制订科学的治疗方案。③7

（李贺）

## 观痰辨病

痰液的主要成分是呼吸道分泌物，在外观上有白、黄、绿、红、铁锈等色。如何观痰辨病呢？市中医院专家对不同颜色的痰分别对应的症状作出简单介绍。

**黄痰**：如果身体环境出现细菌感染，所产生的代谢物就会偏向于黄色，是发炎、发脓的症状体现。长期吐黄痰还会伴随胸口疼痛、发烧等一系列症状，应尽早前往医院治疗。

**绿痰**：绿痰的情况比较特殊，大多是支气管病变状态下，因为铜绿假单胞菌感染所致。患者往往还会伴随免疫力下降，不断咳嗽、发烧等症状。

**红色、棕红色痰**：多见于肺结核、肺癌、支气管扩张，由出血引起。

**铁锈色痰**：通常是因为血红蛋白变性导致，比如患者有急性肺水肿、大叶性肺炎、肺梗死等，坏死的物质可参与痰液的形成，进而排出体外。

**粉红色泡沫样痰**：这种情况多见于左心衰竭的患者，由于疾病引发肺瘀血、肺水肿等，导致红细胞渗到气道中，进而随气道分泌物一起排出。

**棕褐色痰**：如果患者有阿米巴肺脓肿、肺吸虫病，会引发机体红细胞破坏、氧化，进而表现为咳棕褐色痰。

**灰色或灰黑色痰**：这种颜色的痰是由细颗粒物堆积引发的颜色改变，多见于吸入粉尘、烟雾的人群，比如矿工、锅炉工、长期吸烟者等。③7

（高双双）

## 致敬医者仁心

8月19日是第七个中国医师节，今年的节日主题是“崇尚人文精神，彰显医者仁心”。③7

新华社发



## 中国医师节

8月19日



## 患者磁共振检查时需要注意什么

磁共振检查又叫磁共振成像，是无放射性、无创伤性检查，它是利用强磁场和射频脉冲激励人体中大量存在的氢质子成像。

磁共振检查适应证：

1.中枢神经系统疾病：颅内肿瘤，脑血管病，颅内感染性、颅脑先天性畸形及发育异常，脑变性疾病，脱髓鞘疾病及椎管内疾病等。

2.五官及颈部疾病：肿瘤、炎症、外伤等。

3.纵隔病变：纵隔内的肿瘤、淋巴结病变、炎症及胸膜病变等。

4.腹部器官病变、炎症：肝、胆、脾、胰腺、肾上腺、肾脏、腹腔及腹膜后肿瘤，及肿瘤样病变、炎症等。

5.盆腔脏器肿瘤、炎症：子宫、卵巢、直肠、前列腺及膀胱的肿瘤、炎症等。

6.心血管系统病变：心脏肿瘤、心肌病、心包肿瘤、心包积液、主动脉附壁血栓、主动脉夹层及血管发育畸形等。

7.骨与关节疾病：骨肿瘤，韧带、半月板、滑膜、滑液囊等病变及骨髓病变等。

磁共振检查时有哪些注意事项？南阳医专一附院磁共振科专家介绍：

所有磁共振检查前，都需要去除金属物品，如

硬币、钥匙、假牙和首饰等金属物品，会干扰磁场。不要化妆，化妆品中可能含有金属，在检查过程中与磁场发生反应。如果体内有金属异物，如起搏器、电子耳蜗、手术后金属血管夹及金属植入物等，检查前要告知医生，以免检查过程中发生危险。

检查过程中会产生噪音，检查前可佩戴耳塞，腹部及盆腔检查前需要空腹6小时~8小时，并进行呼吸训练以利于配合完成检查，进行盆腔检查时需适当憋尿。检查前尽量排便，减少肠道中气体造成的伪影。女性患者妊娠与是否需要告知医生，一般妊娠3个月以内不建议进行磁共振检查，以免对胎儿造成影响。

总之，磁共振检查前需要仔细阅读知情同意书，一定要遵照医嘱，认真做好检查前准备工作，有问题及时与医护人员沟通，以免发生危险。③7

（陈龙华）

南阳市卫生健康体育委员会  
南阳市疾病预防控制中心

（南阳市健康教育所）协办