

# 跑步机上跑5公里 老人慢阻肺发作

医生提醒:运动要适可而止



“虽然天气寒冷,很多老人依然保持早睡早起的习惯,起床后第一件事就是出门锻炼。太和医院西苑院区老年科主任乐文随表示,老人冬季锻炼必须注重科学性,也要遵循冬季养生原则,以闭藏收敛为主,动静结合。锻炼一定要注意方式、时间、强度和自己的身体状况,以免过犹不及,反而带来身体伤害。”

■记者 韩玉砚 特约记者 方金柱

## 室内运动过量 导致慢阻肺发作

坚持体育锻炼,是有益于健康的运动习惯。然而,在温度骤降及雾霾天气的环境中,并非所有锻炼都利于提高免疫力,相反,不恰当的运动方式可能将自己送进医院。

冬季是慢阻肺的高发季节,许多患者会注意服用药物、增强锻炼以抵抗疾病。然而,62岁的张先生因一时心急锻炼过量,致慢阻肺急性发作进了医院。

张先生有数十年烟龄,多年来,一直被咳嗽、咳痰的问题困扰着。2015年,张先生被查出患上严重的慢阻肺。张先生下决心戒烟、按时服药,病情一直控制得较好。听说有氧运动能增强体质,改善呼吸,张先生的女儿买来跑步机,希望父亲能够通过锻炼控制病情。

前两天,张先生在跑步机上跑了5公里,比平时速度快不少。张先生刚从跑步机下来,就觉得喘不过气,呼吸困难,家人立即将他送到医院就诊。经检查,张先生是慢阻肺急性发作。经过对症治疗,张先生的病情才得到控制。

乐文随介绍,科学适量的运动确实可以改善体质和有效预防慢阻肺复发,但必须注意的是,慢阻肺患者肺功能较差,过量运动可能会诱发慢阻肺急性发作。运动前,可按需使用支气管扩张剂,不要在寒冷的早晨或雾霾天外出锻炼,以免诱发慢阻肺的急性发作。锻炼时不可过量,身体微微出汗即可。

## 老人可适当进行户外运动

在冬季,随着温度的降低,不少老人因天冷风大而放弃户外运动,有些转为在室内活动。在室内既避寒又能锻炼,似乎是最好的选择。

但乐文随表示,目前十堰冬季的气温并没达到限制人们运动范围的程度,因为寒冷而不到户外锻炼,或者隐而不出藏于室内锻炼大可不必。

其实,冬季在室外适当锻炼对身体有很多益处。乐文随介绍,老年人因为代谢降低,身体阳气不足会出现许多虚寒性老年疾病,比如容易感冒、消化不良、寒凝血瘀引起心脑血管疾病、湿寒引起

老寒腿、肩周炎、骨关节退行性病变,以及下肢浮肿、静脉曲张、血栓形成等。

冬季气温下降,人体的新陈代谢功能会有所减弱,这也是冬季老年疾病高发的原因。户外锻炼在一定程度上能促进新陈代谢,器官代谢及免疫功能提高,身体对疾病的抵抗能力也随之增强。

此外,冬季户外运动还可以接受阳光的直接照射,阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌,还能促进身体对钙、磷的吸收,这对预防骨质疏松症非常有效。

## 选择合适的运动项目有讲究

乐文随介绍,患有慢性疾病的老人,运动切勿盲目。随着年龄的增长,糖尿病、骨质疏松、关节炎、颈椎病等老年病患病几率增高,这类患者是否可以带病锻炼,适合什么项目的运动,最好在在选择运动项目的时候,先咨询一下医生,以免适得其反。

患糖尿病的老人不适合在早晨运动。早晨通常是人体在一天中血糖最低的时候,此时运动容易出现低血糖反应,甚至引起低血糖昏迷,尤其是注射胰岛素或口服磺脲类降糖药物的患者。

患高血压的老人则不适合强度大的锻炼方式,循序渐进的有氧运动更能够保持心率,让运动之后的血压更趋于平稳。

有膝关节疾患的老人最好不要尝试如太极、乒乓球等所有半蹲位的运动。这类运动会加大膝关节的摩擦,加重病情。有膝关节疾患的老人锻炼时最好戴护膝,以拉伸运动为主,也可选择在沙发、地毯或床上进行腰背、腹部锻炼以及下肢肌肉韧带的活动。

慢性病患者可以选择身体局部活动,以促进血液循环,防止血栓性疾病以及便秘。

# 自然资源科普知识——矿物篇

在石器时代,人类的祖先就开始利用矿物来装饰自己。在漫长的历史进程中,人们学会了从自然界中寻找漂亮且具有一定硬度的矿物,并逐渐掌握了利用晶莹剔透、色泽鲜艳、硬度较高、相对稀有的矿物晶体琢磨成饰品的技巧。相应地,形成了宝石及宝石矿物的概念,分别用来称呼这些矿物及其矿物晶体。

**自然元素矿物** 自然元素矿物包括仅由1种元素自然形成的单质和由2种或2种以上金属元素自然形成的金属互化物。

**氧化物类矿物** 氧化物类矿物是指金属阳离子与

氧离子结合而成的化合物。组成本类矿物的阴离子主要是 $O^{2-}$ ,少数矿物有附加阴离子氟离子、氯离子;阳离子主要有硅离子、铝离子、镁离子、钛离子、钍离子、铁离子、锰离子等。

**硅酸盐类矿物** 硅酸盐类矿物是硅和氧形成络离子与其他阳离子结合形成。根据硅氧络离子排列方式不同,将硅酸盐分为岛状硅酸盐、环状硅酸盐、链状硅酸盐、层状硅酸盐和架状硅酸盐。硅酸盐类矿物在自然界分布极为广泛,约占已知矿物种的四分之一,约占岩石圈总质量的85%。硅酸盐类矿物是三大

岩类的主要造岩矿物,同时也是工业上所需的多种金属和非金属的矿物资源。不少珍贵的宝石矿物是硅酸盐类矿物,如祖母绿和海蓝宝石均为绿柱石、碧玺即为电气石、托帕石即为黄玉等。



受委托,我公司将于2020年12月30日上午9时在中国拍卖行业协会网(网址:www.caa123.org.cn)网络拍卖平台采用2小时在线竞价方式举行网络拍卖会,现公告如下:

一、拍卖标的:1、位于十堰市汉江北路35号一幢4层办公用房,建筑面积695.93㎡,参考价51万元,竞买保证金10万元;机器设备,竞买保证金

## 拍卖公告

1万元。2、教育系统报废物资一批,竞买保证金1万元。

二、报名方式:有意者凭有效证件办理报名竞拍手续。

收款单位:湖北嘉信达拍卖有限公司  
开户行:湖北省十堰市农行北京路支行  
账号:17234901040009562  
联系电话:13986913586

湖北省嘉信达拍卖有限公司  
2020年12月19日