养生，要“动”还是“静”？

“蜉蝣翻飞一日寿，龟卧泥潭千年活”。对于养生，有人主张“动”，有人主张“静”，那么到底要不要运动呢？

资料图片

运动能力越高 死亡率越低

朋友圈里，每天被步行的人刷屏，一大早到处是锻炼的人，还有一群群的夜跑族……

但是，不少老中医也认为，生命并非在于运动，而在于静养。到底该动还是该静，很难下定论。

浙江医院康复医学科主任、康复治疗中心主任林坚介绍，国外有项“男性运动能力与死亡率的研究”证实，在具备不同的疾病危险因子（高血压、慢阻肺、糖尿病、吸烟、肥胖、高胆固醇血症）的情况下，运动能力越高，死亡率越低。日本也有研究认为，经过相应训练后，老年患者无论在10米步行，还是两分钟踏步，精神健康方面都有明显进步，日常生活自理能力有明显提高。

与不锻炼患者比较，锻炼可降低35%死亡风险。

运动能力＞5METs（MET，指能量代谢当量，5METs相当于爬12级台阶的运动量），可明显降低抑郁和焦虑水平。

运动能力的维持与提高是关系老年人生活质量的关键因素。

美国医学会主席Ronald M.Davis就提出，“要广泛宣传适当运动为健康带来的巨大益处，运动处方应该成为医疗机构的一种实践标准。”所以，运动是一剂良药。

“当然，运动也会带来风险，比如运动损伤等，所以要科学运动。”林坚认为，医疗服务机构应该为老年患者制定适当的运动处方。

“运动金字塔”分五层 频率因人而异

对于老年人来说，怎样运动才算科学呢？

首先需要明确的是，老年人运动的目的是维持基本运动能力，在方式上，要做力所能及的活动，不要勉强，减少单一姿态时间，培养活动兴趣，多交流运动经验。

林坚介绍，和膳食宝塔一样，运动也有“金字塔”模型，共分为5层。从下往上，建议运动频次和时间递减。

最底层是日常体能活动，如走路、爬楼梯、做家务、购物等。

第二层是牵伸运动：指任何把身体拉长的运动，如做体操、拉伸运动、瑜伽等。牵伸可提高肌肉的弹性和扩大关节的活动范围，有助于预防运动损伤，减少伤痛，使机体活动轻松自如，培养老年人的平衡能力。

第三层是有氧运动：是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。可改善老年人心肺功能，改善糖脂代谢。有氧运动有强度高低，最低强度，如散步、打太极拳、开车和购物等；低强度，如跳交谊舞、下楼梯运动、平地骑车等；中强度，如平地慢跑、打羽毛球、上楼梯运动、做广播操等；高强度，如跳绳、游泳、打篮球等。

第四层是肌肉练习，又称为抗阻运动，指肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动，如重量训练、仰卧起坐、弹力棒、拉力带等。抗阻可以让老年人肌力、肌耐力、肌肉容量增加，刺激骨形成，减少骨丢失。改善糖脂代谢作用强，特别是Ⅱ型糖尿病和中老年高血压。

第五层是静态活动，如坐着看电视、看报纸等。老年人要养成“猴子屁股坐不住”的习惯，要尽量缩短静态时间，不要连续坐60分钟以上。

怎样把握运动频率呢？因人而异，一般情况下，运动频率的选择要遵循超量恢复原理，每天或隔天一次是一个合适的频次，要避免一次过量运动或者骤动骤停。“运动完，如果第二天自己感觉不累，精神状态很好，就可以继续运动。如果第二天腰酸背疼，疲劳乏力，就要休息，继续运动只能带来伤害。”林坚说。（小杭）

哪些人应该做结核病检查？

具有下列情况之一的人，应该警惕发生结核病，要主动到结核病专科医院做检查。

（1）低热、咳嗽持续在两周以上而查不出原因的人，特别是青少年和老年人。

（2）有咯血症状或者痰中带血的人。

（3）少女闭经、妇女婚后无其他原因不能怀孕的人。

（4）以前患过肺结核或者肺外结核（如肠结核、骨关节结核、颈部淋巴结核或结核性肛门瘘等）而没有彻底治疗的人。

（5）经常出现皮肤红斑或者疱疹性眼炎的人。

（6）和肺结核患者密切接触的人，特别是排菌患者家庭中的少年儿童。

（7）胸部透视发现肺部有阴影，经过两周以上抗感染治疗，阴影仍不消退的人。

（8）患急性传染病，如麻疹、白喉、百日咳，经过治疗后，发热和咳嗽仍持续存在的儿童。

（9）长期消化不良或者腹泻，查不出原因的儿童。

（10）生长发育差，以及营养不良的儿童。

（11）结核菌素试验强阳性者。即平均硬结直径超过20毫米，或局部皮肤有水疱、坏死、淋巴管炎反应的人。特别是结核菌素试验新阳转的儿童，也就是没有接种过卡介苗的儿童，如果结核菌素试验反应在几个月内由阴性转为阳性，表示新近受到结核菌感染。一般受感染后的两年内最容易发生结核病。

（平顶山市第三人民医院 韦旭）

结核病防治专栏

小广告 大市场 小投入 高回报

第1496期 分类广告

（本栏目广告内容同步在平顶山生活资讯微信平台发布）

广告热线：2558988 6123600 QQ办理：2775197040

A招聘资讯

聘 幼儿园厨师3名、帮厨3名、园长2名、教师5名、保育员5名。15886711680

招聘 洗浴中心经理、酒店装修监理 13837586934

●聘保安、保洁 18768938338
●聘半日制员工 13592190774
●招烘焙师、裱花师 13849544699
●小儿推拿科聘导医 13333376949

急招 文化课教师数名 13233711112

高薪聘 医师、全科医师、护士 15638670591

高薪聘 安全评价、职业卫生评价业务员。13939965888

B房产资讯

出售

出售 铸造厂，有铸造车间、加工车间正在生产中，地理位置优越。2702479 周一到周五拨打

房产低价出售 本市郊县绝佳地段13000m²抵账高层住宅现房，低于市场价1000元/m²出售，五证齐全。电话：18695819336

低价急售 新程街15号楼36号复式170m²，豪华装修，电器全，拎包入住。18637548888

●租房售房 8978882
●清华苑3室证 15903758398
●西苑小区4楼94m² 13283756000
●水岸豪庭别墅低价 15238201670
●新城区桂园98m²1楼院，舞钢建业2楼82m²电梯 18237576766

出售 新城区湖光花园139m²3楼，3室2厅2卫错层 13183352636

招租出租

招商 劳动路与大众路商业步行街位于市中心黄金地段，招商范围：品牌服饰、鞋帽、箱包、黄金珠宝、通信等，目前还有部分旺铺现招商中。联系电话：靳经理 15837521980 谷经理 15837536880

招 租 湛南路与诚朴路交叉口东星河湾3400m²精装修商务会所，部分临街旺铺，可分隔。东环路北段西临街30间公寓房，300m²，400m²办公用房，可分隔。康复路农贸市场6间底商，每间约20m²。电话：18237507511 15638680171

300m²旺铺招租 矿工路与光明路交叉口一层临街商铺 15938938678

出租 5000m²仓库出租 3000m²独院出租 焦店立交桥附近 13017575599

空房出租 优越路中段路南，豪享来二楼东半幅出租，框架面积600m²。电话：13017559919

1000m²旺铺招租 中兴路与曙光街交叉口西湛渔台豪园一楼临街门面六间，可分隔。电话：13937530611

出租 电子时代广场七楼整层1135m² 13017568533

售月季花 美琳月季园出售树状月季、藤本月季、月季种苗 电话：15938901003 地址：叶县·任店·尚武营 网址：www.meilin-rose.com

写字楼整层招租 商务办公、餐饮、超市、健身俱乐部、金融服务、名品专卖，千亿商业体量，未来的商业中心。15093855500 卫东区建设路东段

出租 市工人文化宫南门商铺5间58.9m²，凯撒E区商铺20间443.2m² 2636037 13693755596 新城区祥云路北湖光花园商业街空房2套2636037 15036866556

出租 北环厂房1000m²、广告牌 18317661777

出租 万家南门对面50m²旺铺 13103756602

●租房售房 8978881
●舞蹈教室出租 18239712266
●340m²办公室出租 18937535111

1200m²转 租位置超好二楼可分隔 八中北街 15886789996

出租教室 四十一中隔壁三百多平方米设施齐全。电话：13949499909

转 让

转让 营业中孕婴奶粉店 13781074537

转让 小区便利店150m²可空房可带货 电话：18637570028

转 武警医院附近一营业中酒店300m²左右无人打理 13783202750

安能物流 （最大连锁加盟）平顶山区域代理权及门店转让 13803901178

建材店转让 位置佳，无人打理 新东建材城门口 13837550808

网吧急转 市中心一中型新装网吧，位置好，客流稳定。15346485500

转让 450m²精装饭店，客源稳、费用低，低价急转 15837578662

●转市中心120m²门面房 2210085

山地林权转让 叶县常村镇西北一座山地400亩，已植树18000棵，板栗、核桃、杨树，有林权证。13781885876

转让 光明路一营业中主题火锅店450m²，门口有20个车位 13323754061 王先生（非诚勿扰）

转让 152东门路东门店279m²单间8间、卫生间，空调9台，写字台、转椅等，也可空房 13569591867

转 姚电大道水立方附近门面房，2楼，370m²非诚勿扰 15003750522

转 建设路边20亩左右大农家院，有鱼塘、莲藕、果园，可建4S店、办厂，带地转让。18937528070

转让 儿童潜能开发中心 13103757704

C教育资讯

●职称论文发表 18803750101
●专业职称CN论文发表 7186168

招 生

增彩技校汽修专业 汽车维修、汽车营销学历班；维修工技能提升班：电路图识读班、汽车电工班、自动变速器班、机电一体班；车主培训班：增彩汽修学五天，常见故障会判断，维护保养都会干，科学用车享清闲。13603751636 黄

安培职业技术学校 ●一年制、三年制普通中专班免学费、享受助学金4000元 ●二年制成人大专班、本科班注册入学、成考入学、专业全、费用低 ●电脑初中高级培训班 ●各类资格认证、NIT技术认证 湛北路与诚朴路交叉口 13937543160 3933527

培训 （1）建筑十大员：施工员、质量员、安全员、试验员、测量员、机械员、资料员、材料员、劳务员、预算员 （2）校能工：架子工、钢筋工、抹灰工等 （3）塔吊司机员、塔吊指挥员、电工 电话：3670008 13353751558 田老师

超凡教育 作文、口才阅读、数理化 精教新概念 13781848517

厨师 家厨 培训办证 先试听后交费 13101759028

无忧数理化 高一、高二周末班 高三晚班 18237500052

崔妈 招生十年感统2-12岁，注意力不集中、多动、胆小中小学生心理咨询 13783283381

艺术培训

●晓杰画室 15136957859

驾校培训

鹰都时尚驾校 办驾照去鹰都，50天拿证还返现金2000元，报名送1000元礼品。地址：焦店立交桥北60米。电话：4977888 2375333

会计培训

三二一会计 入门、实账、考证 18637560176

立信会计 会计证班 实账班、电算化班 13781866138

三厚会计 厚积薄发 厚重成行 厚德载物 18637567079

D商务资讯

挂机短信网站 彩铃400电话 18703750375

●办400电话/做网站 4001058400

设计印刷

●要印刷，找龙发 8861818
●天一画册纸袋纸杯 13461149566

POS机

拉卡拉POS机 招市级代理和业务员，批发封顶POS，T+0实时到账POS，公务卡信用卡服务，切机免费，手机POS免费。0375-2221221 地址：建开岗西北角3楼

招商代理

七位铁通商务固话 商家经营好帮手，家庭幸福小助手，越用越省，市话长途低至一分，诚招代销商，待遇优厚。咨询热线：7181369 18337510050

汽车服务

●平顶山金基租车 18625376515

园林绿化

●售苗施工养护修剪 18803759991

工业用品

昆仑润滑油 平顶山唯一总代理 13733790996

机械制造

数控机床 精密加工 保质保期 0375-3666969

二手市场

正达表行 15093781313 销售、维修、收购各种名表。昕开源市场东正门直行向西路北

●收废钢各种金属 13503414227

律师服务

●刘耀武律师 15836966966
●郭磊律师 13937508869
●夏龙调查公司 13849569960

阎律师事务所 2226677

商标专利

●商标注册 13803757329

工商代理

●注册 18737535133
●注册代账 15038800622
●注册代账 18603750868
●注册代账 13303909712
●注册代账 15886709992
●注册代账 15639978890

金融资讯

刷信用卡·还信用卡 13937598795

股票一对一账户、配资 齐经理：13071766685

无抵押无担保 借款 18203750852 招聘信贷精英

借款 专业房产抵押贷款 专业车辆抵押贷款 15837500217

●刷·贷 15539792519
●刷·还 13937591549
●刷·还·低 13071777253
●刷卡可积分 15803758228

代还信用卡 15137597262

E生活资讯

开锁换锁

●张氏开锁行 2222110

老年公寓

●阳光老年护理 13937583730

特色美食

●兴盛德开封特产店 13409490723

心理咨询

●营养师培训 15237550929
●大诚心理咨询 13937507536

助听器

●耳聋请配助听器 13087062226
●免费上学资助助听设备 3986612

购时尚

●要你好看、要你时尚，想美你就来，陪购、学习任你选 15037500118

土特产

自产自销 纯蜂蜜 15093863262

生活服务

●上门修电脑 15503751010
●温馨专业保洁 15137522068
●二手空调，家电快修 3881111
●精品月子房游泳馆 15137581185

健康美容

治鼻炎 15093752333

●纯中药制剂治咽炎 15093885816

中医治肝病 15237557338 膏药 治疗骨折、颈肩腰腿疼，卫医生 13569568365 15937516496

装饰建材

无锁孔智能防盗门 睿祺 悬赏十万，把门打开 地址：西建材南门路东 电话：13461127613

专业批发室内门 260元、360元、560元。厂址：开源路与新南环路交叉口西 13837559538 15837538176 （长期有效）

友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。