

把健康快乐传递给更多人

——看二级社会体育指导员孔令艳如何为全民健身事业贡献力量



孔令艳指导队员动作



孔令艳开展线上教学(组图为李银霞 摄)

□本报记者 张武杰 通讯员 徐洪霞

春暖花开,洪河两岸姹紫嫣红,摇曳的芦苇,起舞的鹭鸟,迷人的树林,鸭子在河水中自由游荡,鸟儿在枝头享受着暖阳……优美的环境里,锻炼的人比比皆是,这其中就有不少健步走爱好者锻炼的身影。

“生命在于运动,动起来才能拥有更健康的身体、幸福的晚年。”作为一名健步走爱好者,3月21日,二级社会体育指导员孔令艳和大家分享了“健康秘诀”。

走路是“百炼之祖”,有规律的健步走运动,可增进人身体许多部位的健康。孔令艳所在的海河科学健走团队活跃于洪河两岸,成立之初只有几个人,随

着人们健康意识不断增强,热爱健步走运动的人与日俱增,队伍不断壮大,发展到现在已经近百人。

“我是一位健步走社会体育指导员,很荣幸能加入这支健走队伍,这里凝聚着许多爱心人士、志愿者的心血。”孔令艳说,在长期的锻炼中,她和队员不断收获快乐,收获健康。

健步走运动属于健身运动,从“零基础”在马路边随意走到现在的标准健走,孔令艳付出了很多努力。“我一直秉持着日走1小时,低碳健康好身体的理念,伴着动感有力的音乐,坚持每一天。”孔令艳说。通过刻苦地练习,她逐步掌握了健步走的规范动作,并且积极参加省市培训来提升自己,并考取了二级社会体

育指导员资格证书。与此同时,她还参加了黄河徒步大会、安阳市首届网络健步走大赛、庆祝中国共产党成立一百周年仓巷街健步走活动、河南省健走交流大会……在实践中不断成长、积累经验。

日常锻炼时,孔令艳不满足于自己提高健步走水平,她积极响应国家提出的全民运动号召,参加到全民健身的行列中,以提高居民身体素质为己任,将自己学到的动作技巧义务传授给健步走爱好者。在海河大道附近的广场上,每天晚上总能见到她一遍遍辅导、纠正、规范培训健走队员,向队友教授辅助动作。

今年年初以来,孔令艳承担了培训北关区三级社会体育指导员教练员的工作,在洹水公园共培训三级社会体育指

导员30余名。在做好本职工作的同时,为迎接冬奥,响应政府全民健身要求,积极广泛宣传健步走健身活动,她从自身做起,带动身边的人和社会广大的健身爱好者人人积极参与,给他们带来了健康,带来了幸福、带来了快乐。

今年疫情期间,孔令艳积极响应上级号召,把自己的所学奉献给大家,居家拍摄了三套社会体育辅助动作教学视频,线上义务辅导大家进行训练,帮助人们居家锻炼,同时也带动越来越多的中老年健身爱好者加入健步走的队伍。

“我将加倍努力,和大家一起把我们的健步走团队打造成一道亮丽的风景线,共同为全民健身事业贡献一份力量。”孔令艳说。

专家话健康

警惕倒春寒 预防脑卒中

□牛晓波

三月桃花和雪落,寂寞凄清倒春寒。春季是冷暖无常的季节,今天还是“暖风熏得游人醉”,翌日就是“料峭春风吹酒醒”。

面对乍暖还寒的春季,卒中高危人群和卒中患者应该如何做好预防呢?首先,需要认识到春季和卒中发病率存在正相关性。2008年发表于《stroke》杂志上一篇关于中风登记研究的文章提示:无论传统危险因素如何,无论中风类别,春季中风发病率最高。国内福建医科大学、潍坊医学院也有学者发现,无论缺血性卒中还是出血性卒中,春季均易高发。其次,我们要知道导致春季卒中高发的因素都有哪些:1.倒春寒的寒冷可直接引起缺血性卒中的增加。2.寒冷空气刺激,交感神经兴奋性增高,血管收缩,小动脉张力增加,从而导致血压升高。3.寒冷和干燥的天气使胆固醇水平、C反应蛋白水平、红细胞及血小板计数等指标偏高,血液成分变化引起血液黏稠,导致动脉血栓形成增加。4.春季尤其是呼吸道感染在春季发生率较高,感染可能引起动脉粥样硬化的并发症和血液高凝状态,导致缺血性卒中增加。5.春季正是人体肝气最旺盛的时候,有部分居民出现了心烦、气躁、易怒、失眠等不良情绪。春季干燥,血液浓缩等都可能增加脑血管事件的风险。

知道了导致春季卒中高发的因素,我们就可以采取针对性预防措施。1.关注天气预报,注意保暖。丘处机养生经典《摄生消息论》中指出:“春三月,天气寒暄不一,不可顿去棉衣,老人气弱,骨质疏松,风冷易伤腠理,时备夹衣,遇暖易之,一重渐减一

重,不可暴去。”也就是要适当“春捂”。2.根据自身情况,适度锻炼。应选择适合自己的身体活动来降低脑血管病风险。建议老年人、卒中中高危人群应进行最大运动负荷检测后,制订个体化运动处方进行锻炼。健康成人每周应至少有3次~4次、每次至少持续40分钟中等或以上强度的有氧运动等。日常工作以静坐为主的人群,建议每坐1小时进行短时(2分钟~3分钟)身体活动。3.监测血压,及时调整。春季血压波动明显,应该勤监测血压水平,查找血压波动原因,及时调整生活方式及药物治疗。对于有特殊降压需求的患者(糖尿病、慢性肾功能不全、颅内大动脉狭窄低灌注等)应及时咨询医生。4.多喝水,补充水分。春季干燥,缺水可导致血液浓缩,老年人对口渴的敏感性降低,养成规律性的饮水习惯至关重要。5.开窗通风,避免人群聚集,防治呼吸道感染。感染可以导致脑血管炎性反应,发热则易使机体脱水、血容量不足,从而诱发卒中。6.减轻压力,放松心情。压力可导致儿茶酚胺释放,抑制纤溶活性,增加促凝因子的产生,并会增加白细胞的生成和释放,促进炎症和斑块进展,增加了脑梗死风险。正确看待竞争,放慢节奏,适当运动,阅读及听舒缓音乐等都可以减轻压力,必要时可到心理门诊就诊。7.科学膳食,合理营养。春季气温变化较大,应该顺应天时的变化,通过饮食调养阳气以保持身体的健康。饮食来点粗粮,动物性食物少吃,每天补充奶制品,多吃蔬菜,少放油盐。

春季作为脑卒中的高发季节,务必引起我们重视,分析脑卒中春季高发的原因,采取有效的预防措施,一起守护健康。

牛晓波,副主任医师,安阳市灯塔医院卒中中心执行主任、神经内科二区主任、安阳市神经系统疾病治疗中心脑卒中专科联盟委员会常务委员、安阳市医学会神经内科分会神经介入学组委员。毕业于新乡医学院临床医学系,本科学历,学士学位。曾在河南省人民医院进修学习,擅长脑血管病、帕金森病、中枢神经系统感染等神经系统疾病诊治。



春季呼吸道疾病多发 专家建议做好预防

——访市第三人民医院呼吸内科主治医师李国涛

□本报记者 张武杰

春暖花开,万物复苏,人们在感受大自然美好的同时,也要时刻关注自己和家人的健康。

春季是呼吸道疾病的多发期,得病后往往会有咽痛、咽痒、发热、鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、胸闷、气喘等症状。今天,我们邀请市抗击新冠肺炎疫情先进个人、市第三人民医院呼吸内科主治医师李国涛为大家支招,希望能够帮助人们远离疾病困扰。

春节气温变化不定,加之病毒、细菌侵袭,普通感冒、流行性感冒、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病总是不期而至。李国涛表示,保持良好的个人卫生习惯是预防流行性感冒等呼吸道传染病的重要手段。主要措施包括增强体质和免疫力,勤洗手,保持环境清洁和通风,尽量减少到人群密集场所活动,出门戴口罩,避免接触呼吸道感染患者,尽量避免接触眼睛、口鼻等。

普通感冒俗称伤风,成人多由鼻病毒,也可由副流感病毒、呼吸道合胞病毒、柯萨奇病毒、腺病毒等引起,而流行性感冒多由甲型或乙型流感病毒感染导致。在治疗上,普通感冒和流感的治

疗都分为对症治疗和病因治疗。其间,患者应注意卧床休息,适量饮水,保持室内空气流通,预防受凉,病情严重的要及时就医,在医生指导下酌情应用解热镇痛、抗过敏、止咳等药物。民间通过在房间里熏醋来预防流感的方法是没有科学依据,也是不可取的。这种方法不仅没有作用,还可能对患有呼吸道疾病患者的呼吸道黏膜造成刺激。

过敏性气管哮喘病是一种常见的呼吸道系统疾病,发作起来患者异常痛苦。患者应避免接触过敏原,比如尘螨、动物毛发、花粉等。屋内保持地面、被褥、枕头的清洁,注意保持空气流通,不要种植花卉,空气质量较差时,可以使用空气净化器。外出时注意戴口罩,要随身携带缓解哮喘症状的药物,一旦发作及早使用。

李国涛表示,有基础病的老年人不宜在寒冷的早晨锻炼,锻炼前要关注气温变化及空气质量,穿戴厚薄合适的衣物,雾霾天气以及沙尘天气均不宜在户外锻炼,特别是有过敏性哮喘或者过敏性鼻炎的患者,除了注意上述事项外,还应该避开花粉、杨絮、柳絮较多的公园及园林。对于患有高血压、糖尿病等慢性疾病的老年人,一定要注意控制好



李国涛(左)和同事分析患者病情(医院供图)

血压、血糖。建议没有接种疫苗禁忌证的儿童及老年人可以接种流感疫苗,如果反复、经常发生呼吸道感染,有适应证者可注射呼吸道多价疫苗。

李国涛提醒,春天早晚温差比较大,冷空气会造成气温的剧烈波动。“春捂”有其一定的科学性,如果过早地脱

去棉衣,很容易受凉,导致免疫力下降,细菌、病毒便会乘虚而入,科学的方法就是注意气温变化,同时根据气温的变化及时增减衣物。春季呼吸道传染病虽然种类繁多,但我们只要做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗,就可以有效地阻断传染病的传播与流行。

国家医保局

新冠抗原检测收费 不得高于每人每次15元

为促进新冠病毒抗原检测公平可及,合理控制价格水平,降低社会经济负担,国家医保局办公室3月25日印发《关于加强新冠病毒抗原检测价格管理的通知》,明确各省级医保部门对新冠抗原检测“价格项目+检测试剂”的收费总额应设置封顶标准,现阶段封顶标准不得高于每人每次15元,具备条件的可将封顶标准调低至更合理的水平。

通知要求,各省级医保部门应在4月8日前明确政策,对于公立医疗机构开展的新型冠状病毒抗原检测服务,允许按照“价格项目+检测试剂”的方式收费。其中新冠抗原检测价格项目由各省级医保部门按照不高于每人每次5元制定政府指导

价(最高限价);新冠抗原检测试剂(含采样器具)按照实际采购价格“零差率”销售。

对于群众单纯检测新冠抗原的,应要求公立医疗机构免收门诊诊查费;对于患者就诊过程中,由公立医疗机构提供检测试剂,患者自测新冠抗原的,公立医疗机构不得收取新冠抗原检测价格项目的费用。

根据通知,各省级医保部门参考目前全国已有的挂网采购价格,在4月30日前通过组织实施竞价挂网、参与跨省联盟采购等方式,进一步降低公立医疗机构采购成本。公立医疗机构应在所在省份医药集中采购平台上采购所需新冠抗原检测试剂,不得线下采购。

(据新华社)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办