

运动是“抗病良药”！每一年龄段都有个“黄金方案”，速来对照！

身体健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持！

但一项关于全球日常运动量的报告显示，成年人中运动不足的比例高达 27.5%！长期缺乏运动，会使组织器官机能下降 30%，可增加心脑血管疾病、骨质疏松、三高、肥胖等的发生风险。

世界卫生组织更是指出，运动不足现已成为影响全球死亡率的第四大危险因子！而运动则是“最好的抗病良药”！

但即便你 20 岁时可以一口气跑 10 公里，到 40 岁时可能仅仅走 2 公里就气喘吁吁了……由于各个年龄阶段身体的灵活性、协调性，各个器官的承受性等都不相同，因此每个年龄段都有不同的“黄金锻炼方案”。

1、运动年龄表

3-7 岁 幼儿期

3-5 岁 学龄前儿童大肌肉发展较快，身体协调性较之婴儿期有所增加，更适合户外运动。推荐骑自行车，能有效锻炼孩子手、眼、脚的协调性，提升平衡力。

5-7 岁 属于缓慢发育阶段，尤其是心血管发育比运动系统的发育还迟缓，尽量选择体力消耗不剧烈的运动，如游泳。

儿童可以通过游泳练习控制身体的能力，调节心肺功能，同时也可以整合一些发育的反射，这对于儿童的身体和学习都有着非常大的好处。

8-12 岁的孩童期

此阶段的孩子力量、速度、耐力以及灵敏性都有了一定的基础，但骨骼相对较脆弱，因此要避免强烈的运动冲击，并注意运动时长。

建议这一阶段的孩子可以参加以下活动：

- ①打乒乓球：锻炼身体的灵敏性，减轻眼部疲劳、预防近视
- ②打羽毛球：能放松颈椎脊椎，增加心肺功能
- ③打网球：增强身体的协调性

④学跳舞：提高身体的柔韧度

另外，这一阶段还是个体神经系统发育的敏感期，对于各项运动机能处于“一学即会”的阶段。因此，可以让孩子多接触些轻便类活动，培养兴趣。

12-18 岁的黄金期

此阶段是生长发育阶段，要注重骨骼生长及骨密度形成，同时也是心肺适能发育的敏感期，在锻炼时要尽量避开承重过大的运动。

乒乓球和羽毛球运动可以继续进行，篮球、足球、排球等球类运动也可以列入运动日程。

除了运动，此阶段要注意均衡饮食，有必要时可以增加钙质、维生素等的补充。

18-25 岁成熟期

此阶段，身体功能处于鼎盛时期，心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳点。

从运动医学角度讲，这个时期运动量不足比运动量偏高更不利于身体健康！

这个年龄段的人可进行高强度的运动，培养锻炼习惯，提高身体综合素质，为身体健康打下坚实基础。

建议每周进行三次训练，最好有氧和力量训练结合，如健美操、瑜伽结合推举等。

26-45 岁发胖期

这一阶段是生活和事业发展的关键期，压力较大，很多人都疏于锻炼，肥胖率的发生也变高。

因此，这一时间段要防止脂肪的堆积，减缓压力。男士依旧要注重肌肉力量的训练，如推举，但要控制好强度，不要过于勉强自己；而女士可以进行低强度的有氧训练，如瑜伽、慢跑、爬山。

46-65 岁衰老期

这个阶段人的体力和肌肉量开始下降，运动主要以对抗骨质疏松、肌肉松弛为主，要以安全、简便为原则。

推荐健步走，以改善血液循环、降低体脂率；静蹲、举哑铃等力量锻炼以增强或维持肌肉力量。

65 岁以后老年期

65 岁以后身体机能都是处于低水平，此阶段主要以提高生活质量、预防跌倒、提升心肺功能为主。

建议做轻柔的有氧运动并配合适量的力量训练坚实肌肉、强化骨骼，并适当多补充优质蛋白质、钙质等营养素。

2、时间运动表

人体活动还受“生物钟”控制，按生物钟规律来安排运动时间，能事半功倍。

上午——增强活力

早起晨练有利于提高神经兴奋性，能保持人体活力，而且《英国营养学杂志》上一项研究表明：相比于早饭之后运动，在早饭之前进行锻炼能够多燃烧 20%的热量，也就是说早饭前锻炼会瘦得更快。

但早上人体体温较低，关节和肌肉最为僵硬，所以适宜从事一些强度较小的运动。而那些患高血压和心血管疾病的人，锻炼之前最好先喝杯温水。

下午——强化体力

下午（14:00~16:00）是强化体力较好的时机，肌肉承受能力较其他时间可高出 50%；另外，《生理学杂志》上的一项报道指出，下午锻炼还有助于改善睡眠状况。

晚上——体能峰值

黄昏（17:00~19:00）特别是太阳落山时，人体运动能力达到最高峰，肌肉和关节更加灵活，心跳频率和血压也最稳定。

傍晚锻炼的效果更佳，适合进行力量训练，并且运动时的受伤几率也会小很多。

提示：睡前 3~4 小时运动强度不宜过大，以免神经系统过度兴奋反易导致失眠。

3、三个信号判断运动效果

运动过度容易造成损伤，运动不足又达不到想要的效果，那我们该如何衡量运动的有效性呢？

肌肉有酸痛感

在运动过程中或者运动结束后几小时内，肌肉出现酸痛感，即说明运动是有效的。因为运动会让体内代谢产生乳酸，在肌肉中堆积，就会引起酸胀感。

这个时候，可以在原来的基础上适当增加一点运动量，促进乳酸的分解，更有利于身体的恢复，一般 1-2 天即可消散；而若停止锻炼，酸痛感则可能持续久一点。

若数日后，疼痛无法缓解甚至加剧，则要考虑运动过量导致肌肉损伤。

肌肉发麻

肌肉发麻是典型的锻炼过度的表现。这表示，麻木部位丧失感觉和运动神经了，应立即停止运动，若麻木感觉久久不退，则应尽早去医院。

静息心率减慢

虽然运动时心率会加快，但是运动有助于心肺功能的锻炼，从而会使静息心率减慢，因此，如果发现静息心率适当减慢，则意味着锻炼是有效的。

若某一天基础心率突然升高（比前一天高出 5 次/分钟以上），则可能说明前一天训练强度过高，则需要补充休息时间。

而且，据相关研究表明，静息心率维持在 60 次/分是健康心脏的标志，也是长寿的标志。

小贴士：(170 次-年龄) 次/分，是一个合适的运动心率指标，可上下浮动 10 次左右。

社区获得性肺炎

濉溪县医院儿二科

什么是社区获得性肺炎？

社区获得性肺炎 (CAP) 是指原本健康的儿童在医院外获得的感染性肺炎。它是儿童期尤其是婴幼儿常见感染性疾病，冬、春季节较多见，是儿童住院的最常见原因，也是 5 岁以下儿童死亡的首位病因。

那些病原体可引起社区获得性肺炎？

社区获得性肺炎常见病原包括细菌、病毒、支原体、衣原体等，此外还有真菌和原虫。

社区获得性肺炎的临床特征有那些？

患儿可有发热、咳嗽、喘鸣、呼吸增快、呼吸困难、胸壁吸气性凹陷、屏气、胸痛等症状。3 月以下小婴儿症状可不典型，仅表现气促、吐沫、黄疸、纳差、精神差，体温可升高、正常、甚至低于正常，可无咳嗽，易被家人忽视而引起不良后果。

怎么才能判断社区获得性肺炎患儿病情轻重？

世界卫生组织 (WHO) 推荐：2 月龄~5 岁儿童出现胸壁吸气性凹陷或鼻翼扇动或呻

吟之一表现者，提示为**重度肺炎**；如果出现青紫、严重呼吸窘迫、拒绝吃东西或有脱水表现，嗜睡、昏迷、惊厥之一表现者为**极重度肺炎**。

社区获得性肺炎治疗

轻度社区获得性肺炎可以在门诊或家中治疗，主要是抗感染、化痰止咳、退热、对症治疗；如治疗 48 小时无效、高热不退，或病情恶化出现呼吸急促、呼吸困难、紫绀等，必须及时就医住院治疗。

社区获得性肺炎的护理

- 1、要保持安静、整洁的环境，保证患儿休息；
- 2、应注意合理的营养及补充足够的水分；
- 3、加强皮肤及口腔护理；
- 4、保持呼吸道通畅；
- 5、注意观察病情变化并积极处理。

社区获得性肺炎预防

- 1、增强体质，注意室内通风；
- 2、针对某些常见细菌和病毒病原，疫苗的预防接种可有效降低儿童肺炎患病率。

夜奶不喂到一岁绝不罢休？其实真的没必要

濰溪县医院产科

夜奶喂不停，妈妈睡不醒……什么时候是个头？

很多妈妈都说，生娃的头一年，你就别想睡整觉了，夜奶这事起码得持续一年啊！

甚至还有有的妈妈就算宝宝没饿醒也得摇醒来喂夜奶，恍恍惚惚间一边打呵欠，一边想“宝宝快点长大吧！戒了夜奶以后妈妈就不用这么辛苦了……”

夜奶要喂到一岁？

频繁喂夜奶，最大的问题就是使宝宝和妈妈的休息都受到影响，长期“缺觉”。除此之外，宝宝“萌牙”后，残留在乳牙上的奶液，还可能让宝宝产生龋齿；过度喂养，还容易导致“婴儿肥胖症”，埋下成年后“易胖”的风险。如果夜奶已经形成一种习惯，宝宝越大越难纠正。其实，给

宝宝断夜奶，不需要等到1岁后，这应该是一个循序渐进的过程。当宝宝夜间睡觉的时间逐渐延长后，妈妈就可以开始考虑逐步给宝宝断掉夜奶了。

为什么要给宝宝断夜奶？

很多妈妈之所以辛苦自己也要坚持给宝宝喂夜奶，原因不外乎两个：一来喝夜奶已经成为宝宝的习惯，如果骤然断掉，宝宝在夜间肯定要哭着闹着折腾大人；二来担心宝宝不喝夜奶会饿着，影响宝宝的发育。如果是因为第一个原因，害怕宝宝夜间哭闹，其实我们有很多办法可以代替喂奶，安抚宝宝。比如：给宝宝找一个安抚物，玩具、毛巾、被子，甚至妈妈的衣服都可以；宝宝哭的时候，不要第一时间想到喂奶，可以尝试轻拍宝宝的背部、跟宝宝说说话、触摸宝宝的身体、给宝宝换个睡姿，或让宝宝偎依在你的怀里等，直到宝宝重新入睡。

如何判断宝宝为何哭闹？

判断宝宝夜间醒来，到底是因为饿了，还是因为其他原因很重要。当宝宝哭闹着醒来后，妈妈可以先尝试一下安抚宝宝，如果不奏效，再来考虑宝宝是不是饿了。饿醒的宝宝通常哭声长短均匀、有节律，同时可以见到宝宝张开嘴巴，左右转动头部觅食。这时妈妈就要及时给宝宝喂奶了。很多妈妈害怕断夜奶会影响宝宝身体发育。其实宝宝睡觉过程中，不会因为饥饿没反应过来就饿坏了。

另外，新生儿阶段的宝宝由于吮吸能力较弱、胃容量小等原因，无可避免地会需要夜奶。但随着宝宝的肠胃功能的发育、奶量的增加、辅食的添加、睡眠规律的逐步形成等，宝宝对夜奶的需求会越来越小。这时即使你逐步减少夜间喂奶的次数，甚至根据宝宝的实际情况慢慢过渡到完全戒掉夜奶，也不会影响宝宝的生长发育。

宝宝多大可以开始断夜奶？

问题又来了，到底什么时候给宝宝断夜奶是最合适的。6个月？8个月？还是10个月？

戒夜奶是一个过程，从给宝宝减少夜间喂养次数开始，就已经属于戒夜奶的范畴了。

当宝宝出现以下信号时，就能逐步减少夜间喂养的次数了：

- 1、宝宝睡眠规律已经形成，在夜间持续睡眠的时间延长；
- 2、每顿的奶量逐渐增加，且白天可以吃掉一天所需的大部分奶量；
- 3、开始添加辅食，辅食越来越多样化。

另外，如果宝宝在夜间连续睡了 5-7 个小时，到早晨 4、5 点的时候醒来要喝奶，这顿奶就不是夜奶了。因此，想要减少夜间喂奶次数，妈妈还可尝试稍微推迟晚上最后一顿奶的时间，这样过渡一段时间后，夜间或许就不需要再起来给宝宝喂奶了。

开水烫伤怎么办？

濉溪县医院急诊科

生活中如果不小心烫伤，需要及时给予救护，以免发生二次伤害。那么开水烫了怎么办？

1、开水烫了怎么办之自来水冲洗

用自来水冲洗伤口，无论是开水烫伤还是蒸汽烫伤，应先降低烫伤皮肤温度，减少烫伤处的进一步损伤，同时用水冲洗也能减少疼痛。如果伤口没有破开，则浸泡 10 分钟左右。如果伤口处已经破开，就不可再行浸泡，以免感染。如果烫伤面积过大，应把整个身体浸泡在浴缸里。也可使用毛巾沾水敷在不能用水冲洗的部位。

2、开水烫了怎么办之水泡处理

正确处理水泡，如果烫伤处有水泡，要不要弄破要具体问题具体分析，一般不要弄破，以免留下疤痕，但是有时水泡较大或处在关节处较易破损处的水泡则需用消毒针扎破，如果水泡已经破掉，则需用消毒棉签擦干水泡周围流出的液体。

3、开水烫了怎么办之纱布包扎

用纱布进行包扎，可先在烫伤处涂上一些药膏，然后用干净纱布包扎，两天后解开纱布，查看创处，如果出现好转，应继续涂些药膏，然后再行包扎。一般的烫伤两周内即可愈合，但如果发现伤口处感染，应立即找医生治疗。

烫伤后怎样不留疤痕

1、注意皮肤清洁卫生。烧伤创面刚愈合时,仍有少量分泌物和药痂,细菌容易快速繁殖,加上表皮薄嫩,结构和功能都不完善,容易发生感染、破溃。在此期间,可使用中性清洁剂进行清洗,清洗后使用抗疤痕药物等治疗。

2、避免过度磨擦和过度活动。由于疤痕表皮结构和功能不完善,表皮较易受到损害,一些不恰当的治疗可能加重损伤。在应用抗疤痕药物时,不宜过度用力按摩,也不宜过长时间按摩,这样会造成表皮与纤维板层分离形成水疱或血疱,关节部位过度活动,同样会导致表皮松动分离,起水疱。

3、下肢烧伤后,不宜过早下地活动。由于疤痕表皮薄弱,其下血管结构及功能又不完善,不能抵抗重力的内压,在站立时下肢创面会因毛细血管破裂而发紫,甚至出血,这样会加重疤痕增生。一般在3个月左右下地活动比较适宜。在下地前最好使用压力套保护,这样可减轻疤痕充血。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。