



栏目协办:四川省营养学会
YING YANG YU JIAN KANG

运动有利于身心健康,但只靠运动并不能长期保持健康状态,想要最大程度发挥运动的效果,还需要将运动与饮食进行合理搭配。本栏目分两期来讲讲运动前后我们在饮食上应该注意的事项。

运动前后的饮食原则

(上)

■ 庞童 李鸣

运动前,进食的时间、食物等因素都会影响运动效果,那运动前该不该进食?我们一起来看看运动前的饮食要点。

◎空腹运动,危害多

不少人认为,空腹运动更有利于体内脂肪的燃烧,从而快速达到减肥或健身目的。但事实上,空腹运动会增加身体负担,带来许多不良后果。

早晨空腹运动容易出现低血糖的情况。清晨起床时,体内血糖浓度偏低,如果不吃饭就运动,会进一步加快机体糖原消耗,降低血糖浓度,使大脑供能不足,出现头晕、乏力,甚至面色苍白、冷汗直冒的现象,严重者还会神志不清或发生昏迷。

空腹运动还容易造成身体损伤。在空腹状态下,身体各项机能

都处于较低的水平,不仅缺乏灵活性、柔韧性,身体的适应能力和神经敏感性也较差,此时如果进行大幅度较大的运动,很容易造成运动损伤。

因此,建议在运动前适量进食食物,补充能量的同时保护身体。

◎提前进食,健康运动

空腹或刚进食后就立即运动,会对身体造成不利影响。为了减少对身体的损害,通常建议在运动开始前的30~60分钟内,适量吃一些食物。但不宜进食过量,一般七八分饱即可。此外,运动前也可以适量喝水,通常建议在运动前30分钟左右摄入100~200毫升的水,防止运动时口渴。需要注意的是,运动过程中仍然要补充水分。

一般情况下,每日运动与三餐需要间隔的时间是不同的。如果计

划在早餐后进行运动,可以在吃完早餐的30~60分钟后开始,且早餐一定要避免摄入难消化的食物;如果计划在丰盛的午餐或晚餐后进行运动,那么可以留更多的时间等身体消化,建议饭后1~2小时后再开始运动。

◎选对食物,事半功倍

运动前进食的食物选择也有讲究,一定要避免高油脂、大量纤维或容易产气的豆类食物,否则可能造成消化不良、身体不适,影响正常的运动发挥。运动前选择食物需要注意以下两点:

1. 选择充足的碳水化合物和优质蛋白质,补充能量,有利于提高运动效率。
2. 在准备做中高强度运动或预计运动时间超过30分钟时,可以选择一些低GI食物(含可利

用碳水化合物,且血糖生成指数低于55以下的食物),如杂粮、燕麦、玉米、鲜奶、香蕉、苹果、黑咖啡等。低GI食物可以补充身体

需要的能量,减少运动中蛋白质的损耗以及降低肌肉酸痛感。

(作者庞童系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)



猫咪真的可以听懂主人的话,你相信吗?

猫真的会关注主人对它说的话!你跟自家的猫说话的时候,它趴在沙发上,毫无反应,耳朵都懒得动一下,似乎全然不在意……但它其实在听。它甚至关注你对它说的话。但如果别人和

主人说的话,因为观察到它们的瞳孔放大了。德穆宗明确指出:“无论人们怎么想,猫其实是非常有表现力的动物。但大多数迹象都很难被察觉,所以必须学会识别。通过使用行为量化软件,我们能够计算出一个分数,表明猫对每条录音的反应程度。我们使用了‘习惯化-去习惯化’这种测量动物对刺激的注意力的方法。猫的反应随着陌生人的声音被反复播放而逐渐减弱,也就是说,它们已经习惯了,然后它们的反应在听到主人的声音时明显增强:它们明显注意力更集中了。”

它讲同样的话,它就不听了。这是法国巴黎-楠泰尔大学动物行为学、认知与发展实验室的动物行为学家夏洛特·德穆宗开展一项研究后得出的结论。

据法国《费加罗报》网站10月30日报道,该研究论文发表在《动物认知》季刊上。这位科学家解释说:“之前的一项研究表明,猫的主人在和自己的宠物说话时会改变说话方式。”通常,相较于内容,主人对猫说话的特点更加体现在语调的变化上,他们的声音更尖,音调更特别,有点像和小宝宝说话一样。

德穆宗还说:“因此,我们想知道猫是否对这种专门说给它们听的语言格外敏感,不管它们是从谁那里听到的,抑或它们对说话的人也同样敏感。”

她的团队对阿尔福国立兽医学院(位于瓦勒德马恩省)的16名学生进行录音,并观察他们的宠物听录音的反应。首先,研究团队让猫听人叫它的名字,然后再放它主人的录音。德穆宗说:“在我们研究的16只猫中,有10只不怎么关注除了主人之外的人的声音。相反,它们听到主人的声音时,就变得更有表现力了。”

报道说,猫听到主人的声音时会躁动起来,有转动耳朵等表现。科学家们确认它们有在关注

主人说的话,即使说话者是陌生人。但德穆宗说:“这种观察结果可能有偏见,毕竟,狗经常和主人一起出门,所以它们更习惯于听到许多不同的声音并和外界相处。参与这项研究的猫是室内猫,它们可能不太习惯与不认识的人互动……无论如何,和狗一样,猫似乎与每天照顾它们的人有着特殊的联系。”即使这些猫中有许多不愿表现出来。(据参考消息网)



地震避险,是指为减轻因地震引起的建(构)筑物或其他设施破坏对人员的伤害,而采取的震前避险准备、震时避险和震后疏散等应急举措。其中有效的震时避险是减轻人员伤亡的重要环节,尤其对中小学具有极为重要的作用。

防患未然

这些校园地震避险知识请收好

■ 肖本夫 罗松 梁远玲

◎震时避险的基本原则

因地制宜。根据建(构)筑物的抗震能力,人员所处位置、体能,室内外环境等情况,在做好自我保护

的同时选择合适的避险方法。

行动果断。震时避震能否成功往往在千钧一发之际,时刻保持清醒的头脑,切忌犹豫不决。针对中小学教职工,应按应急预案果断指挥、快速行动。

有序撤离。突发地震时,学生可在教职工的指挥下依次撤离,避免踩踏或慌乱,导致人员伤亡。

◎震时避险的躲避方式

室内常见较为安全的避险空间,包括承重墙的墙根和墙角、稳固器具旁边或下方等。根据中小学学生所处环境,可分为以下几种躲避方式:

在教室、图书馆,可选择躲避在书桌旁边或下面,同时远离窗户。

在食堂、礼堂和体育馆等大中型场馆内,躲避在承重墙的墙根、墙角,也可躲避在稳固排椅、桌椅、运动器具旁边或下面。

在宿舍,躲避在小开间内,也可躲避在承重墙的墙根、墙角,床旁边或下面。

在室外,需远离玻璃幕墙和围墙,远离可能倒塌的建筑物和跌落的大型物件等。

◎震时避险的躲避姿势

震时就近躲避的常规姿势为蹲下或坐下,双手保护头部,蜷曲身体,脸部朝下,降低身体重心,缩小面积,额头置于膝盖间。如果在排椅、床旁,可选择趴下,伏而待命。如排椅、桌子等设施的长度小于身高,可在其旁蜷紧身体,头部

尽可能贴近膝盖,双手护头,面朝下伏在地面上,或侧卧躺下,同时拿书本或书包等物品护住头部。如果条件允许,可用手帕、湿巾等物品捂住口鼻,以防吸入粉尘和毒气等有害物质。

◎震时避险的撤离要求

学校教职工应按照地震应急预案快速行动并加强现场指挥控制,安排专人负责维持秩序,在楼梯、拐弯处等危险地段要有教职工值守,引导学生疏散。被撤离人员可以不整齐,顺次有序撤离,并保持安静。需要注意的是,撤离时要快速行进,切忌无方向乱跑,以免造成人员踩踏。如果在室内需要尽可能避开悬挂物,室外则要尽可能避开玻璃幕墙、围墙和装饰物。

(作者单位:四川省地震应急服务中心)



OK镜不是“一戴永逸”

晚上戴上OK镜(角膜塑形镜),白天就能拥有清晰视野,这使得近几年OK镜受到青少年的热捧。戴了OK镜是不是近视度数不再增加,“一戴永逸”了?

青少年发生近视的原因除遗传因素外,还有用眼不当导致眼轴变长、屈光不正。OK镜可以暂时改变眼睛的屈光状态,让配戴者白天即使不戴也能获得清晰的视野,同时还有减缓青少年近

视进展的作用。不过,青少年的近视并没有“治愈”,原有的近视度数也没有消失,如果青少年不注意用眼卫生,如长时间使用电子产品、户外运动少等,即使OK镜提供了一定程度的延缓近视加深的保护作用,如果近视加深的危险因素(如用眼卫生不良、用眼增加、户外活动减少等)持续存在并加重,近视仍可能继续进展。(鄂宝)

成都:反邪防邪正当时 “三进”活动不停歇



栏目协办:四川省反邪教协会办公室

本报讯 为维护和谐安宁的社会环境,筑牢社会面反邪防护网,近期,成都市各地积极推进“三进”活动,开展多种形式的反邪教宣传。

进社区:义诊反邪相结合,筑牢反邪防护墙。成华区保和街道和顺社区联合辖区医院进社区广场开展“健康义诊,反对邪教”活动。活动中,医务人

员为社区居民普及常见病的预防、保健、治疗等知识,给现场居民进行常规检查,同时向居民发放反邪教宣传资料,给居民深入浅出地阐述邪教的本质及危害,进一步提高居民了识邪辨邪防邪的能力。此次活动不仅增强了居民的健康意识,更从思想上为居民建起一座防范“邪教病毒”侵袭的堡垒,营造了相信科学、抵制邪教的良好氛围。

进学校:播放反邪教教育片,培养反邪“后备军”。蒲江县甘溪镇联合派出所进学校开展反邪教宣传活动。

活动中,工作人员在现场播放了反邪教宣传视频,向同学们讲解邪教的类型、危害以及哪种人群容易受到邪教蛊惑,告诫同学们对邪教不听、不信、不传,发现邪教要主动检举、揭发,要保持积极健康的心态,用自己的双手创造美好生活。

进企业:无偿献血传爱心,反对邪教竖防线。成都高新区合作街道以无偿献血为契机,进企业开展反邪警示教育宣传活动。活动现场,工作人员向参与无偿献

血的公司员工发放印有“崇尚科学·反对邪教”标语的宣传袋,同时讲解邪教组织基本特征、如何识别防范邪教以及国家处理邪教的方针政策、法律法规等,还列举了邪教危害社会、家庭的典型案例,告诫员工们远离邪教,反对邪教。此次活动让大家更加清醒地认识到邪教蛊惑人心、蒙蔽群众和反科学、社会的危害,进一步增强了员工自觉防范抵制邪教的意识,营造了浓厚的反邪防邪氛围。

(省反邪教协会供稿)

外面测血压总偏高的原因

自己在家测量血压在正常范围内,怎么在外面测时就超标了?

武汉市第一医院心血管内科主任贺立群介绍,“出现这种现象,首先考虑测量方式方法,走在马路上急冲冲地去测血压,可能会偏高。”贺立群表示,第一次或几次在外面测血压,血压处在140/90mmHg的临界

值,则在家里多测几次;血压明显偏高,如180/110mmHg,应引起重视,及时就诊。

推荐家庭血压监测,每日早晚各测量2~3次,中间间隔1分钟,取平均值。测量前至少30分钟内避免喝咖啡、运动或吸烟,排空膀胱。每次测量时先静坐三五分钟,测量时勿交谈或挪动,双脚平放在地面背靠椅背。(肖凯 谯玲玲)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。