

一个坚持运动的人，收获这4个好处



众所周知，运动对身心健康大有裨益，但很多人一忙起来就忽视了日常锻炼。当然，有些人也是“懒”得动。按照世界卫生组织提出的“每周中等强度运动少于150分钟或高强度运动少于75分钟即为运动不足”的标准，全球有1/4的成年人没有达到推荐水平。

为了鼓励人们每天运动，活得更加积极、健康，1996年，巴西圣保罗州卫生部和南圣卡埃塔诺体能实验室发起“世界身体活动日”，并将其逐步推广到整个巴西。2002年，世界卫生组织正式认定4月6日为“世界身体活动日”。此后，每年的同一天，世界各地都会举行丰富多彩的活动，今年的主题是“玩得开心，活跃起来！”

北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民在接受笔者采访时表示，运动对健康有四个最关键的益处。



一、调节代谢降血糖

运动不仅会消耗能量，还能调节酶的活性，对糖尿病的防治有积极作用。美国《体育运动医学与科学》杂志最新发表的一项研究显示，3个简单的动作就能帮久坐的人降糖。新西兰奥塔哥大学的研究人员组织了30名年轻人，让他们在晚上持续静坐4小时，只有上厕所才能起身，其间他们可以看书、看电视或用电脑；6天后，再在同一时间坐4个小时，但每隔30分钟活动一次，进行蹲坐、踮脚尖、提膝展髋，每个动作持续20秒，总共做3次。结果发现，这3个简单的动作可降低32%的血糖、26%的胰岛素，而且无论是否超重或肥胖，指标都会降低。

二、保护血管强心脏

运动能使心肌细胞增粗、心腔扩大，进而提高心肺功能和承压能力，让人能够负担高强度的工作。此前，美国预防心脏病学会发布临床声明指出，改善心肺功能获益优于吃药。心肺功能每增加1个代谢当量，死亡风险大约降低16%。此外，运动还能提高血管的韧性和弹性，有助于调节血压。很多研究证实，规律运动堪比一线降压药：有氧运动可使血压下降5~7毫米汞柱，抗阻运动可降低血压2~3毫米汞柱。运动还能使心血管事件风险降低20%~30%。

三、消除疲劳睡得好

张一民表示，很多年轻人长时间处于高度紧张的工作状态，会导致植物神经系统功能失调，出现烦躁、失眠等状况。运动可以缓解交感神经和副交感神经的紧张度，使其处于相对平衡的状态，让人工作时精神饱满，休息时快速入睡。

四、提高免疫抗病强

运动能增加心跳、血液循环、呼吸频率和体温等，对提高免疫力有利。有研究表明，肌肉在运动收缩后，会分泌上百种细胞因子等，有助提高抗病能力，如白介素6有抗炎作用，可直接增强免疫力。

张一民表示，运动的益处需要通过长期坚持才能获得，即使工作较忙，也应上下午利用零星时间各活动1~2次，散步、爬楼梯、做操等均可，每次不低于10分钟，每天最好超过30分钟，上下班通勤的时间也要充分利用起来，最好能到微微出汗的程度；如果能抽出整块时间，建议进行隔日锻炼，每天持续30~60分钟，每周3~5次；只有周末能锻炼的人要保证强度，每次在60分钟以上，体力好的年轻人可以运动1~2小时，有氧、力量、混合训练等形式均可。

□据环球时报

7个变化提示糖尿病重了



作为一个“无声杀手”，糖尿病带来的并发症较为隐蔽，且悄无声息地危害全身，发现时往往为时已晚。华中科技大学同济医学院附属同济医院内分泌科副主任医师刘喆隆介绍，人体长期处于高血糖水平下，会伤害全身所有血管，引发病变。据估算，若患糖尿病5~10年未经正规治疗，各个器官就会相继出现慢性并发症，治疗效果也将大打折扣。因此，生活中要留意下面几个信号，提高防病意识。

■ 皮肤瘙痒麻木

短期血糖上升会引起体内白细胞功能下降，抵抗力弱，容易发生感染，如尿路感染、阴道炎等，可能出现外阴瘙痒症状；如果糖尿病病程已久，在脚趾、手指、足底等肢体末端，可能会出现虫子爬行或类似电流的瘙痒麻木症状，这时就需警惕糖尿病引起的外周神经病变。

■ 视力变差

高血糖会损伤视网膜内的微小血管，引起渗漏或出血，之后视网膜会代偿性地长出异常的新生血管，这些新生血管更容易发生渗漏或出血，导致糖友视力下降，甚至失明。目前，糖尿病视网膜病变已成为我国50岁以上人群的重要致盲眼病之一。刘喆隆建议，2型糖尿病患者初次确诊时要进行全面的眼底筛查，此后应根据病情，每年至少复查一次。

■ 心慌、头晕

在疾病早期，糖友体内胰岛素的延迟分泌可能导致低血糖，表现为心慌、手抖、头晕、出冷汗等症状，补充糖分后能缓解。对于患病已久的糖友来说，血液中的糖分不断损伤血管，并随着血液循环周而复始，导致全身各处血管狭窄、堵塞，进而造成冠心病、脑卒中、脑出血等心脑血管疾病，这些疾病早期也会出现心慌、头晕、恶心等症状。

■ 呼气带烂苹果味

在分解脂肪以供能量的过程中，可能会产生大量酮体并在体内积聚，使糖友出现恶心、呕吐、腹痛、头晕、意识障碍等症状，且呼出的气体带有烂苹果味，这是糖尿病最常见的急性并发症——糖尿病酮症的典型症状，常见于胰岛功能差的1型糖友或中断用药、严重感染的2型糖友。刘喆隆说：“最重要的是要准确识别并尽快就医，大多数糖尿病酮症的患者经过及时诊治，能够转危为安。”

■ 体重下降

“掉秤”是2型糖尿病典型表现之一。这是因为糖友体内血糖太高，多尿、失水后体重降低；由于糖友胰岛功能不佳，葡萄糖分解出现障碍，机体只能分解脂肪和蛋白质，导致体重减轻。刘喆隆提醒，糖友正常的身体质量指数（BMI）应保持在18.5~24，如发现短时间内体重下降快，有并发其他疾病的可能，应到医院做相关检查。

■ 脸部水肿

正常情况下，肾脏能发挥“过滤”作用，保留体内蛋白，将有害物质通过尿液排出。但肾脏血管病变后，肾脏的“筛眼”会变大，体内有用的蛋白就被漏掉了，表现为尿液中的蛋白增加。体内白蛋白减少了以后，血管里存不住的水分就会“跑”到皮下组织里，因此，肾脏受损的糖友大多会出现眼睑、面部的水肿，在早上起床时尤为明显。

■ 频发低血糖

与高血糖相比，低血糖往往更加凶险，在短时间内使患者出现意识障碍、昏迷。刘喆隆提示，一定要关注低血糖出现的原因，例如规律服药后出现低血糖，应告知医生以及时调整药物剂量和种类。“提醒大家不要迷信糖尿病保健品的效果。有些糖友听信过分夸大降糖功效的保健品广告，偷偷用保健品代替降糖药，常引发夜间低血糖，对身体健康极为不利，建议糖友在医生指导下服用保健品，出现低血糖及时就医。”刘喆隆说。

总之，糖尿病是一种全身性疾病，系统诊治，定期复诊，有效控制病情，才能预防或延缓各种并发症。因此，糖友应尽量保持自己的血糖在正常范围，关注身体发生的细微变化并定期检查，做到早监测、早发现、早控制。

□据生命时报

施工公告

因G3京台高速K1478+700—K1477+700跨京台高速公路特大桥专项工程施工需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定，计划于2023年4月18日7:00到2023年4月28日17:00，对G3京台高速(衢南段)部分路段进行封闭交通管制，具体交通管制措施如下：

4月18日(7:00)—4月28日(17:00)过夜，G3京台高速(衢南段)黄山方向与南平方向K1478+700—K1477+700双向超车道封闭(过夜)；同时南平方向江山服务区过滤(夜间撤除)。

施工如遇雨天或特殊情况将顺延，具体以道路现场管控为准。请过往司乘人员注意施工信息，关注FM93浙江交通之声、FM97.5衢州交通音乐广播及沿线告示和情报板提醒，合理选择出行时间和路线。管制期间给您带来的诸多不便敬请谅解！

衢州市公安局高速公路交通警察支队
衢州市交通运输行政执法队
浙江省交通集团高速公路衢州管理中心
杭衢铁路有限公司
2023年4月14日