

秋高气爽好登山

红黑榜

食药监总局: 10台血压计不达标

近日,食药监总局组织对无创自动测量血压计(电子血压计)1个品种48台医疗器械产品进行质量监督抽检,发现10台产品不符合标准规定。

公告显示:重庆航天火箭电子技术有限公司、深圳市新元素医疗技术开发有限公司生产的各1台电子血压计,可重复性、压力传感器准确性不符合标准生产规定;东莞市福达康实业有限公司生产的1台臂式全自动电子血压计,指示灯的颜色不符合标准生产规定。

冀州市佳禾医疗器械有限公司、豪展医疗科技(吴江)有限公司生产的各1台、松下电气机器(北京)有限公司生产的2台电子血压计,泰安市迈迪医疗电子有限公司生产的1台电子自动血压计,东莞市福达康实业有限公司生产的1台臂式全自动电子血压计,东莞市好康电子科技有限公司生产的1台臂式全自动电子血压计,1台腕式全自动电子血压计,其标识标签、说明书等项目不符合标准生产规定。

食药监总局强调,相关医疗器械生产企业应对不符合标准规定项目进行风险评估,根据不合格医疗器械主动召回并公开召回信息。企业所在地食品药品监督管理部门要对企业召回情况进行监督,未组织召回的应责令召回;如发现不符合标准规定医疗器械产品对人体造成伤害或者有证据证明可能危害人体健康的,可以采取暂停生产、经营、使用的紧急控制措施。

据《健康时报》

宁夏15批次 中药饮片不合格

近日,宁夏药监局发布《宁夏药品质量抽检信息通告》,本次通告涉及药品13个品种共15个批次,均为中药饮片,检验结果全部不符合规定。

其中,标示为宝鸡向源饮片有限责任公司生产的紫草、山东嘉泰中药饮片有限公司生产的黄芩、亳州市豪门中药饮片有限公司生产的五加皮、河北顺全隆药业有限公司生产的化橘红、亳州金芍堂中药饮片有限公司生产的小通草5批次药品标示的生产企业否认是本企业生产的产品。

安徽亳州三真中药饮片有限公司生产的通草(饮片)1批次标示的生产企业已倒闭,无法核查是否为该企业生产。标示为陕西诚和药业有限公司金茂分公司生产的通草(饮片)、独活、葛根、麦冬、紫草5批次药品,经确认无该生产企业。

上述不符合规定的药品已由相关市、县市场监督管理局依法进行调查处理。

据光明网

子曰:登东山而小鲁,登泰山而小天下!杜甫更有诗说:会当凌绝顶,一览众山小!入秋以后,北方大部气温明显下降,湿度明显减小,在经历了盛夏酷暑和湿润天气后,人们备感秋季的凉爽和舒适。秋季更是健身、旅游的黄金季节,其中登山最受大家欢迎。因为在有氧运动中,登山是老少皆宜的运动。但是提醒大家,爬山也要讲究方式方法的,这样才能达到更好的健身效果。

所谓登高一般是指爬山运动,爬山既可以锻炼身体,又可以陶冶人们的情操。秋季天高气爽尤其适合爬山,可以说爬山是一项健身作用较全面而危险性相对较小的锻炼方式。

登山究竟有什么好处?还要讲究什么方式方法?读了此文你便明白了。

登山好处知多少?

一步一步往高处走,能使肺活量增加,血液循环增强,脑血流量顺畅。大山周围有青松翠柏,空气新鲜,是座天然的“大氧吧”。负氧离子含量越来越多,能促进和调节人体的生理功能,对一些慢性病起到辅助治疗的作用。

登山的好处具体有哪些呢?

1. 登山有益心理健康。为什么自古以来文人墨客都喜欢爬山。就是因为爬山能够让人们更好的亲近自然,陶冶情操。现代都市生活里的人,终日生活在钢筋水泥的森林里,怎么比得上原生态的大自然。当你脚踩顶峰“一览众山小”,就会享受到回归自然的喜悦,而这种感觉对于深受“现代文明病”困扰的都市人无疑是最好的“保健品”。

2. 登山锻炼脚力。俗话说:“人老脚先衰。”人的脚有劲,能跑能跳,就不易衰老。就练脚劲来说,爬山的效果最好。脚是人体之根,经常爬山可以增强下肢力量,提高关节灵活性,促进下肢静脉血液回流,预防静脉曲张、骨质疏松及肌肉萎缩等疾病,而且能有效刺激下肢的6条经脉及许多脚底穴位,使经络通畅,延缓衰老。

3. 登山锻炼心肺功能。登山

还是个体力活,肺的工作量加大,对于增加肺活量,提高肺功能很有益处。登山时双臂摆动,腰、背、颈部的关节和肌肉都在不停地运动,促进身体能量的代谢,增强心肺功能,具有强体、保健及辅助治疗之功效,其价值对于久居城市的人尤为明显。

4. 登山可促进毛细血管功能,感觉全身舒爽通畅。登山时,相当于给血管做了一次血管操。双腿交替攀登,双腿肌肉收缩,回流心脏的静脉血管受到挤压,流速增快,对心血管壁起到冲刷作用,甚至有预防心血管狭窄的作用。血脂高的人群,更适合登山。

5. 登山能磨砺意志,开阔胸怀。山,要一步一步往上爬,像爬楼梯一样要一个阶梯一个阶梯移步,爬上去后,有时还要一步一步走下来,确实很辛苦。可是,当你爬到山顶,当你征服一座又一座山峰时,你会感受到无比的兴奋、快乐和满足。“踏破青山人未老,风景这边独好”。爬山能让你感受到历经艰难达到巅峰后的独特境界和乐趣。

6. 登山可以明显提高腰、腿部的力量,预防骨质疏松。登山能使身体的协调平衡能力等身体素质增强,骨质疏松易发生骨折,最易骨折的部位在大腿根部,比如股骨头、股骨颈等。登山既能预防骨质疏松,又能强健下肢骨骼,可谓一举两得。

7. 登山可缓解视力。治疗近视有一个最简捷的办法,就是极力眺望远方,放松眼部肌肉。然而城市中由于工业污染及热岛效应等因素,空气中颗粒悬浮物较多,能见度较差。山野之中,尤其是在山巅之上,可以使目光放至无限远,解除眼部肌肉的疲劳。

适不适合怎知晓?

尽管登山是一种对健康颇有利益的运动方式,但这并不代表每个人都适合登山。登山要身体力行,循序渐进。

爬山究竟适宜哪些人群呢?

1. 有心脏病或风湿性心脏病的青年人不宜爬山。年轻的猝死者多有扩张性或肥厚性心肌

病,因此这两种患者不宜爬山。

2. 不常锻炼的中年人不宜突然参加大运动量的登山活动。中年人在事业生活上忙碌,体质、心理承受力、免疫及内分泌等功能日益降低,再加上繁忙,无暇顾及身体健康,他们容易患各种疾病,而且不易早期发现和治疗。平时他们又很少锻炼,突然去爬山,自觉比老年人灵活、体力好,登山速度往往较快,活动强度激增,体力负荷突然加大,结果容易诱发心肺疾病。

3. 体质不好的老年人以及心脑血管疾病患者同样不宜爬山。爬山是一项耗氧量很大的运动,准备爬山的老人,一定要先进行一些强度不太大的运动,以便有个适应的过程。到了一定年龄的人(女性50岁以上,男性40岁以上)都属于冠心病的高发人群,已患上高血压、冠心病的人,特别是慢性冠状动脉供血不足的人是不适宜爬山的。

4. 还有一些慢性疾病患者也要慎重选择爬山运动。不论什么年龄段的人,除了患有心脏病及高血压的人不宜爬山之外,还有一些慢性病患者也不应该爬山。慢性病患者即使爬山也要慢爬,不要强求登山到山顶。

注意事项要知道

爬山作为一种放松游玩的方式,更作为一项健身活动,其中的注意事项不可小觑,只有做好准备才能获得身心愉快的“旅行”。

登山要准备:

1. 切勿穿着太随便,不做规划。爬山对脚部磨损较大,容易引发足跟痛、足底筋膜炎等病症。因此选择一双鞋身轻便、弹性较好、减震功能较强的鞋子尤为重要。

2. 进山要有准备。有的人图省事,不带食物和水就登山,觉得不到一天就下山,不会有问题,但遇到体力不支、低血糖的时候就傻眼了。

3. 登山前要热身。做好充足的准备,如腿部拉伸运动,揉搓膝盖,让关节、

肌肉、韧带得到预热。

4. 登山前,需勘察(或查询)地形、地貌。攀登时不可乱抓不牢固的草根树枝。攀爬如不慎摔倒,宜面向草坡趴下作自我保护。

登山有窍门:

1. 登向山坡时,上体前上倾,弯腰屈腹,稳步踏地前进。攀越岩石区要踏稳平整的岩块,攀爬陡坡岩石要抓稳有棱角支点的起伏处。学会两手攀握,一脚踏地和两脚撑地,一手攀登向上攀进的组合动作。

2. 下山时,上体微微凸腹屈膝,重心稍向后移,步速宜缓慢,步幅小而稳妥。

3. 登山途中遇到路障的排除方法:①通过杂草地区采用高草拨分,低草踏压,藤草迈跨的方法前进。②穿过灌木丛时,两眼环视,谨防头部被树枝钩挂。③越过山涧、水溪时,涉水步速缓慢,身体重心宜偏低。

4. 登山途中出现气喘、缺氧时,不可勉强登进,可在原地停歇,并作10—12次深呼吸,直至呼吸恢复均匀后,再慢速前进。

总之,登山的好处是不言而喻的,不管你是哪个年龄段的登山者,登山时都要根据自身情况做好充分准备。趁着秋高气爽,趁着微风不燥,你准备好来一场说走就走的登山旅行了吗?

据搜狐网、99健康网



秋季如何制定健康的运动计划



首先,秋季健身计划要围绕减肥来制定。秋季人体消化功能增强,胃口大开,很多人在秋季体重都达到最重。另一方面,秋季锻炼时消耗的热量也大,是去除脂肪的好时节。其次,秋季人的免疫力下降,容易生病,因此秋季健身计划的另一个重点是经过有效的

锻炼来防范疾病。

但是,无计划、不规律的锻炼不但不能强身健体,还会因身体不适而生病。

运动方式多以有氧运动为主:秋季天气慢慢转冷,爆发性质的无氧运动容易引起身体不适,甚至造成运动损害,所以,健身时一

定要选动作幅度较小,热量消耗较大的有氧运动。在具体项目上,可根据年龄差异而有所不同:年青人,可以安排跑步等高冲击有氧运动,这样可消耗更多热量;中年人可安排快走、慢跑、爬楼梯等低冲击有氧运动;老年人可安排散步、瑜伽、太极拳等项目。

就运动量来讲,年青人秋季锻炼可以适当加大运动量,时间可以长一些,比如跑步,可以比夏季运动时常多10—15分钟。中年人身体状况一般都处于下降趋势,不要由于工作忙就不健身了,要按秋季健身计划中规定的量来活动。

另外,秋季制定好健身计划后,想要达到最好的健身效果,重点还在于坚持,不能由于天气冷

或者是懒惰就轻易放弃。运动强度并不是最重要的,有规律才是最重要的。

此外,想要达到运动减肥最好的效果,选择好时间很关键。各个年龄段的人要根据自己的身体状况来选择活动的时间段。

年青人由于身体对天气的适应能力较强,体质较好,体力恢复快,秋季健身时间可以安排在早晨和下午;中年人适应能力稍差,可以在放学后,18点—20点身心比较放松的时间段进行锻炼;老年人健身的时间一般应选在14点—19点,他们身体素质较差,选择温度最高、有阳光的时间进行健身,更轻易活动开,从而避免身体损害。

据体育生活信息网