



高温天，户外运动还能继续吗？



7月14日凌晨4:30左右,由浙江省人民医院的医护人员组成的“浙大医跑团”从柳浪闻莺开跑,历时3小时,完成近28公里路程后顺利返回起点。

通讯员晓芸 摄

■李颖、王琼

这段时间以来,气温飙升,大家的健身热情不减反增,健身房里跑步机排队、晚上田径场刷

圈的越来越多……高温天气,户外运动还能继续吗?运动量是否需要调整?来听听常年保障专业运动员训练的,浙江体育职业技术学院附属体育医院医生

刘鹏辉医生的意见吧!

专业运动员也在“躲太阳” 高温天运动适宜“赶早晚场”

刘鹏辉医生的工作是浙江专业运动员提供医务保障,从日常训练,到全运会、亚运会、奥运会等大型比赛。保障运动员一年四季安全、有效训练,也是他的工作职责之一。

高温天户外运动还能继续吗?刘医生的答案是:可以!但运动时间和运动强度都要调整。

“浙江的天气出梅就直冲高温,我们学院(浙江体育职业技术学院)沙滩排球运动员的室外训练,推迟到了下午3点半、4点,普通人的锻炼时间也要调整。高温高湿的天气不仅对训练效果有很大影响,而且容易导致水电解质紊乱。”刘医生说,电解质紊乱会导致抽搐:大量出汗引起的抽搐主要原因是体内的钾随汗液大量流失,而不是缺钙。人体处于严重缺钾状态时,会引起心脏功能异常,出现心律失常、气短、乏力、室颤等异常症状,严重情况下甚至会出现心脏

骤停,导致死亡。

那么什么时间运动合适?

刘医生的建议是:户外锻炼必须避开上午10点到下午4点,太阳照射最猛烈、气温最高的这个时间段,并且锻炼要从短时间、低运动量开始,让身体慢慢适应炎热的天气。哪怕是室内运动也应选择温度适宜且通风良好的场地。

刘医生特别强调“高温天运动强度要减”!一般来说,夏天的运动强度要比春秋季节减少。运动后要没有明显的疲劳感,如果出现明显的乏力、心慌等情况,一定要降低运动强度,“我建议每天运动40分钟为宜。”

高温天运动项目怎么选 慢热型低强度运动最推荐

高温天运动怎么补水?刘医生建议水、运动饮料、补液盐等要按需补充。

夏天高温高湿下大量运动,人体处于高代谢状态,体温升高,大量排汗是散热降低体温的主要途径,而大量排汗容易引起人体脱水后的电解质紊乱,所以

补水尤其重要。

“高强度运动人群建议在运动前1~2小时补充250~500ml运动饮料,增加体内糖储备。运动时,每隔15~30分钟补液100~300ml,或跑步2~3公里补液100~200ml,以800毫升/小时为上限。运动饮料中的水、电解质和糖分可以使机体在运动训练中保持较高的血糖水平和相对稳定的电解质水平,因此运动前和运动中适量饮用运动饮料,为身体迅速补充电解质和糖分。”刘医生建议,短时间的运动,白开水就可以;中低强度的运动补水,药店里的口服补液盐加水是不错的选择。

锻炼者要特别注意:随意大量补充运动饮料会导致高血糖、高血钾和增加肾脏负担的风险。

高温天最推荐的运动?刘医生推荐“慢热型低强度运动”。比如慢跑、瑜伽都是不错的选择。游泳、潜水等亲水型项目也非常推荐,“现在网络平台上,年轻人热衷的八段锦、五禽戏、太极拳等也是夏天不错的运动选择。”

为养老护理员 注入“心”活力

通讯员华辰冰报道
宁愿说自己是搞卫生的,也不愿意说是养老护理员;养老护理员招聘难,队伍中很难看到年轻的面孔;在职的护理员工作和心理压力大……随着人口老龄化的加剧,养老护理行业也面临着极大的挑战。

针对护理员服务时面临的情绪价值的需求和自身压力的缓解问题,杭州市第二社会福利院采取积极举措,邀请浙大城市学院的朱滨博士,为全市养老护理工作以公益形式开展为期一年的心灵疗愈系列课程及体验,通过一系列案例分享、情景演练、视频学习等方式,帮助护理员从业者增强自信,获得职业认同感,掌握如何应对生活与工作中遇到的难题,化解压力、提升自我。

据了解,本系列公益课程支持广大院校、养老服务企业和机构沟通合作,着重缓解护理人员工作压力,指导情绪支持方式方法,免费分享优质资源,助力打造优质高效的护理人才队伍。

据悉,首期以“心的健康”为主题的课程已顺利开课,第二期“自我觉察”课程预计7月下旬开展,欢迎相关校企及广大养老护理从业人员免费报名参加!

地点:杭州市上城区工农路99号杭州市第二社会福利院;联系电话:0571-86417004

在充满趣味的 “游戏”中改善视力 暑期不妨试试“视功能训练”

■吴玲珑

暑假来了,相信孩子们已经做好了假期计划,学习、休息两不误。医生提醒,劳逸结合的同时,有一件事千万别忽视——爱护眼眼。

眼部锻炼增强眼睛“体质”

“我以为他就是看东西眼睛有点飘,走路容易摔跤,怎么会这么严重?”在浙江医院三墩院区眼科,6岁小男孩含含(化名)左眼视力被诊断为0.1,重度弱视。怎么办?孩子马上就要上小学了,含含妈妈心急如焚。

以往较普遍的弱视疗法是采取眼罩疗法(将有色镜片的眼罩固定于健康的眼睛以遮挡其视物,强迫弱视眼注视,促进弱视眼发育),但是考虑到个人形象和生活便利,含含妈妈决定接受浙江医院眼科吴震宇医师的建议,从暑假开始让儿子接受系统的视功能训练。

7月,浙江医院三墩院区眼科中心正式开展“视功能训练”,项目广泛适用于各年龄段人群,主要针对斜视弱视儿童、近视增长过快的青少年,甚至视物模糊的成年人、有早期老花症状的人群以及眼科术后患者。

视功能训练包括调节、聚散、同时视、融合视、立体视、视觉信息处理等,视功能训练则是针对以上每一项功能进行训练。简单来说就是在专业人员的指导下,使用各种训练设备来锻炼眼部相关肌肉和训练大脑对眼睛的控制力。“就好比让眼睛进行散步、跑步、打球、瑜伽、太极等锻炼,增强眼睛‘体质’,以达到预防近视、避免视疲劳、改善视功能的目的。”浙江医院眼科主任徐洁慧主任医师介绍。

眼科医生定制个性化训练方案

生完孩子不久,26岁的黎女士(化名)发现自己的斜视更严重了——以前只是眼睛疲劳时眼球会移位,如今常常发现明显外斜视。她一直以为是产后抑郁引起的,

但最后在眼科查出右眼外斜视已达40度。

36岁的赵先生(化名)因为工作需要常常对着电脑,最近他发现自己工作几小时后抬头,常常视物模糊不清,一两个小时都恢复不过来,结果被诊断为双眼视功能异常……

许多成年人也需要接受视功能训练,这样做能有效解决成年人由双眼视功能异常引起的视疲劳、眼酸、眼胀、视近困难及困倦感等。

浙江医院三墩院区眼科中心“视功能训练”项目拥有目前创新的3D多媒体视觉健康训练系统、4D数字化斜视弱视视功能训练系统,专业的眼科医生和视光师团队将针对患者个人视觉情况、根据全面视功能检查结果制定个性化训练方案,并在训练过程中进行全程指导和跟踪,确保训练效果最大化。与传统药物治疗和手术治疗相比,视功能训练更自然、安全、有效,充满趣味、易于坚持。

视功能训练对眼睛有哪些好处

治疗弱视。在规范弱视治疗基础上,视功能训练可以在治疗早期快速提高弱视眼视力;同时在弱视治疗的恢复期,起到平衡双眼,改善双眼视功能的作用,有效防止弱视复发。

斜视患者恢复视功能。视功能训练能够有效建立一个良好的双眼视觉环境,对于小度数的间歇性外斜视治疗、斜视术后双眼视功能重建、单眼弱视和屈光参差性弱视患者双眼视功能的建立和巩固等疗效极佳,成为非手术治疗斜视的有效方法。

改善视疲劳。视功能训练可以调节眼睛灵敏度,有效改善聚焦,使眼睛不易疲劳,从而改善工作和生活状态。

改善双眼视功能。由专业医生或视光师开具的训练方案,并在专业人员的监督下完成的一系列个性化的训练活动,加强双眼视觉功能和视觉信息处理能力。

海港健儿 “泳”争先锋

随着夏日热浪的席卷,2024年浙江省海港集团、宁波舟山港集团游泳选拔赛日前在北仑发电厂游泳馆内拉开帷幕,为炎炎夏日增添了一抹激情与活力。

本次比赛汇聚了来自温州、台州、嘉兴、舟山、宁波等地共18家单位的42名游泳健将,他们齐聚一堂,在碧波荡漾的泳池中展开了一场速度与技巧的较量。

赛场上,选手们个个精神饱满,斗志昂扬,每一次划水、每一次转身都透露出对胜利的渴望与“海港人”特有的奋勇争先、敢为人先的拼搏精神。

经过紧张激烈的角逐,多位选手凭借出色的表现脱颖而出,进一步激发了广大员工参与体育锻炼、追求健康生活的热情。

通讯员蒋晓东、曹玉美 摄



职面我心

没人教、不敢问、没事做……

新人如何度过职场“尴尬期”

毕业季一到,高校毕业生们陆续走上工作岗位。但是面对新的环境,很多人都感到有些“尴尬”。

读者来信:

我今年6月毕业于浙江工商大学广告学专业,并顺利入职了一家广告公司。刚进单位时,遇到同事、领导,我都不好意思打招呼,需要与同事交流的时候,我也基本上是通过微信聊天来避免当面交流产

生的尴尬。有次电脑需要连打印机,我研究了很久都没成功,担心开口问同事会被嫌弃,不问自己又解决不了,反复挣扎了很久。

我们部门一共有12位同事,大家都分配了不同的项目,只有我什么都不熟悉,也不敢主动和同事搭话。最让我苦恼的是初入职场的这些天,我一直没有很好地熟悉公司业务,也不太敢请教同事,

导致我一直处于手足无措的状态。

杭州市拱墅区和睦街道总工会就业援助员金超众:

放下学生身份。在初入职场时,不少大学生会面临从“我是学生”到“我是员工”的身份转换。毕业生需要认识到自己已经不再是学生,而是一名职场人士,需要学会接受和应对职场的规则和压力,调整好自己的心态,积极面对挑

战。

保持谦虚的学习态度。初入职场,毕业生应该保持一颗谦虚的心,愿意向同事和前辈学习,积累经验 and 技能。

职场上学会主动出击。当意识到一直这样学不到东西时,新人可以主动问带教老师和周围的同事,是否有需要我帮忙的工作。多跟着同事外出活动,增加交流机会,让

同事对自己产生信任,慢慢融入进去,摆脱尴尬期。

提升职业能力,增强竞争力。在职场中,毕业生需要不断学习新知识和技能,以适应工作的需求和市场的变化。并积极参加团队活动,提高与同事、客户和上级的沟通能力,戒除“等靠要”惯性思维,遇到问题冷静分析,并积极寻找解决方案,培养解决问题的能力。

主持人:沈佳慧

