

医学大咖来锡现身说法 “走好心脏，走毁关节”说法不科学

昨日,2019年梁溪大讲堂第十三讲暨无锡健康大讲堂第三讲在市民中心举办,围绕“加强预防和康复,建设‘健康无锡’”,江苏省人民医院康复医学中心主任励建安、中国控制吸烟协会会长胡大一分别做了关于运动康复和健康从“心”开始的主旨宣讲。两位大咖结合先进理论、临床实践、亲身体验,深入浅出讲述了运动康复和心血管病预防的要领,分享国际社会保健共识,倡导过健康有质量的生活。

运动很重要 “卧床一天相当于生理性衰老一年”

“不运动是导致现代文明病的‘动力’。”讲堂一开场,励建安教授就向听众抛出了一个重要观点,运动适应是人类进化的原始动力,运动和饮食的变化导致了现下各种慢病的发生。他用一张统计图表,生动展示了生活方式变化导致的后果:1980年到2010年30年间,中国糖尿病患病率从1%上升到11.6%,“以前中国是自行车大国,现在越来越多的人都汽车出行,以往

过年才吃的东西,现在天天吃,这些变化成为糖尿病发病率上升的重要原因。”

当下,群众健康意识不断提高,全民健身氛围愈发浓厚,如何正确运动、科学运动,有效避免运动损伤,特别是根据不同疾病如何开展适度有效的运动成为人们关注的热点。励建安是国内康复领域泰斗,长期致力于国际先进康复理念引进中国,他指出有氧能力对健康的重要性。美国心脏协会指出,有

氧能力应该作为除呼吸、体温、脉搏、血压外的第五大临床生命体征。“制动是导致人体功能衰退的主要因素。”励建安强调,卧床一天相当于生理性衰老一年,会导致心肺功能衰退、血容量减少、有氧运动能力降低、深静脉血栓形成风险增加、肌肉萎缩、关节活动障碍、骨质疏松等。人们应该用运动改变功能和生命的轨迹,增加最大运动能力,相对节约既定负荷的能耗。

长时间走路对人体关节不利? 教授用亲身实践破除了这一误区

胡大一教授同样指出了运动对健康的重要性,运动的两个要点,一是每天要保证基本运动,二是尽量减少长期静坐,要善于用碎片时间多动。“我20年坚持走路,获得了心脏、关节的双丰收。”演讲中,他用平实的语言分享的个人经历获得了在场听众的阵阵掌声。胡大一介绍,此前一种“走好心脏,走毁关节”的说法广泛流传,意思是长时间走路对人体关

节不利,而他正是用亲身实践破除了这一误区。20年前,由于体检发现不健康,胡大一带着慢性膝关节炎等三种关节疾病开始锻炼,从每天1万步,慢慢增加到1万8,还徒步走过腾格里沙漠。“整整走了20年,关节没有坏,为何锻炼后关节还不疼了?”胡大一分析,人的关节不仅仅是一块骨头,还有肌肉、韧带,适度的运动更好固定了关节,锻炼带来的

体重减轻也减轻了关节的负担。由此可见,运动是良医,运动是良药。关于这一点,励建安教授同样现身说法,规律、适度、长期的运动带来的效益显著,他参加各种马拉松运动,4年没得一次感冒。

胡大一指出,提升健康素养的重要策略是加强体医融合和非医疗健康干预,推动全民健身与全民健康深度融合。

预防康复离不开“五大处方”

今年7月,国务院印发关于实施健康中国的意见,从国家层面成立健康中国行动推进委员会,制定《健康中国行动(2019-2030)》,以人民健康为中心,聚焦当前主要健康问题和影响因素,围绕疾病预防与健康促进两大核心,开展15项重大专项行动,目的就是努力使群众不生病、少生病。

“推动以‘治病为中心’向‘以人民健康为中心’转变。”胡大一表示,长期以来大量医疗资源用在人们得

病后的治疗上,现代临床医生主要用的是药片、支架、手术刀,而忽视了对健康生活方式的引领和指导。应树立每个人都应成为自身健康第一责任人的意识,预防与康复的重要性不言而喻。以当今高发的心血管病为例,在治疗之外,预防康复应遵循五大处方,即药物处方、运动处方、营养处方、心理处方及戒烟处方。研究显示,吸烟是心肌梗死、猝死年轻化第一危险因素,吸烟伤肺也伤心,戒烟是最

有效的医疗干预之一,戒烟降低的死亡率达36%。运动处方中,有氧代谢运动可以改善心脏功能、增强肺功能、增强骨骼密度、缓解压力、减肥、促进侧枝循环的功能,具有独特的、不可替代、附加的效果。此外,他强调,心理处方同样重要,心理问题在心血管疾病人群中发生率高,很多心脏科医生只懂心脏,不懂心理,而事实上身心是互动的,心理健康对心脏康复具有重要的作用。(逯恒贞)

“两岸一家亲”迎新晚会举行

本报讯 昨晚,在锡的台胞、台属和无锡社会各界人士欢聚一堂,共同参加2020“两岸一家亲”迎新晚会,共迎新的一年到来,共同祈福两岸和平,祝愿锡台两地美好的未来。

本次活动由无锡市海峡两岸交流促进会主办,市台资企业协会、市台属联谊会协办,市台办、无锡广电集团、江南晚报社为支持单位。

晚会上,市台办发布了“百和杯”2019锡台交流合作十大新闻、颁发了2019锡台交流合作“新光奖”“筑梦奖”。《邂逅身边的台湾》电视专题片首映式和“台湾美食在无

锡”图册首发式也相继举行。

昨天恰逢无锡市海峡两岸交流促进会(简称“市海促会”)成立2周年的纪念日。市海促会会长张晓峰说,该会作为扩大锡台交流合作的平台,在发展会员、开展活动、联谊交流等方面做了大量工作,深化了锡台各领域交流合作,推动锡台两地融合发展。未来的日子,海促会将继续秉持两岸一家亲,助力两岸和平发展,扩大锡台交流合作。

市台办主任相江表达祝愿:在新的一年里,两岸关系更和谐和顺,锡台交流合作更密切。(小祝)

江苏长江商业银行无锡分行 开展合规建设强化年活动

本报讯 为深入开展合规文化建设,持续培养全行合规文化氛围,结合监管部门和总行关于合规建设工作的要求,江苏长江商业银行无锡分行决定于2020年继续开展合规建设强化年活动,着力培育合规文化,切实防范风险,确保稳健经营。

本次活动的主题是重温合规承诺,深植合规文化。通过召开专题会议、开展专项排查、开展警示教育等活动形式,不断加深员工对合规文化的理解,把合规经营理念根植到每个员工的心中,激发全员依法合规经营的自我担当意识。

召开专题会议,提高合规意识。会议指出,在如今复杂的金融环境、严峻的案防形势、艰巨的发展任务形势下,必须始终保持高度警惕,深刻认识和准确把握金融稳定发展面临的新情况、新问题、新挑战,必须抵制诱惑,树立小微品牌,做干干净净的小贷,为地区经济发展尽一份力。

开展警示教育,筑牢廉

洁意识。利用警示教育视频、典型反面案件开展警示教育,进一步增强依法合规意识、风险防范意识和廉洁从业意识,切实推进重点领域、重点环节的廉洁风险防控工作。警示员工以案为鉴、牢记教训,提高拒腐防变的能力和廉洁风险意识,绝不以身试法,触犯“高压线”。

开展专项排查,消除合规隐患。以重要风险点治理为抓手,对照深化整治工作要点,认真开展重点领域和关键环节的专项排查工作。以自查自纠为主线,结合复查与整改问责工作,切实查找风险隐患,深入治理,固本强化,使排查工作落到实处,取得实效。

本次合规建设强化年活动在2019年活动的基础上进一步深入,有针对性地抓好责任落实、抓好文化建设、抓好监督检查,加强履职考核,落实主体责任,签订案件防范承诺书,把纪律和规矩摆在前面,将合规意识融入经营理念和管理行为中。(蔡静)

元旦钜惠上等西洋参买1斤送1斤,部分款三七买1斤送1斤、铁皮石斛低至1.35元/克,灵芝孢子粉1.8元/克

藏区高海拔冬虫夏草 元旦钜惠69元/克



01——原产地零距离直供价,超级省钱

由苏和堂虫草采挖队负责人全程跟踪藏民采挖、刷泥、清洁、晾晒、分拣,确保直运到苏和堂门店的所有冬虫夏草均产自西藏高海拔产区,省去了诸多中间层层加价环节,将省下来的物流费、仓储费让利给无锡消费者。

02——西藏高海拔虫草品质好,营养高

西藏地区海拔基本上在4500-6000米,是公认的高品质虫草产区,因昼夜温差大,日照充足,加上适宜的空气湿度,使得这里出产的虫草以色

正、体满、营养价值高闻名于世。由于海拔高、山上常年积雪,因此西藏虫草也被称为“雪域虫草”。

03——亲自挑选,自己挑的更放心

活动现场虫草全部散称,消费者在买的时候可以摸,并且还可以数条数对,高品质看得到。此次活动最为畅销的特供款69元/克精品虫草,价格实惠品质又不错。而1500头左右/斤或1000头左右/斤的虫草,虫体粗壮饱满,色泽金黄,干度很高,有送礼需求的顾客,会选择高规格的精品虫草,更有档次。

广告

苏和堂虫草采挖队负责人郑重承诺:现场所有虫草,质量不满意,价格不满意,包退包换,一根有假十倍赔! 买贵多少赔多少!

元旦钜惠省钱! 送豪礼! 最后4天

消费满2500元再送800元豪礼 (三七礼盒或洋惠红酒1箱)
消费满5000元再送3000元豪礼 (霍山米斛礼盒或人参酒1箱)
消费满8000元再送8000元豪礼 (高档虫草礼盒或高档滋补品)



活动地址

无锡南禅寺店:(解放南路713号/妇幼向南150米)
乘车路线: 快5线、19、32、55、92、765、15、27、42、85、767、358路公交南禅寺站下车即到; 24、12支、51、快1、23、53、57、62、105路公交南禅寺站下车往前10米即到。



咨询订购

400-102-0026

精挑细选 货真价实