

# 初夏甩膘忙 健身房里人气旺

王晨晨

天气慢慢变热,又到了男人“秀肌肉”、女人“秀身材”的季节。不流一把汗,怎对得起这个夏天?

## 健身房迎来小旺季

“下个月我也要去健身房办张卡。”家住回澜南苑的小李看着身边越来越多的朋友投身健身房的怀抱,决定在6月启动他的健身房锻炼计划。记者在走访中了解到,和小李有着同样想法的市民不在少数,进入夏季以来,我区各大健身房客流不降反升,夏日健身消费势头高涨。

5月22日晚上7时左右,笔者来到萧绍路上的一家健身房,立刻被一派热火朝天的健身场景所吸引。健身教室里20多位会员正在教练的带领下做着瑜伽,跑步机等健身器械几乎没有空位,器械区的器械也早已满员。该健身房负责人说,进入夏季以来,前来健身的人不减反增,主要以上班族为主,等放暑假了,还会出现大批学生族。“我的健身卡是上个星期刚开的,希望利用业余时间好好锻炼一下,让身体变得结实点。”正在健身房挥汗的市民徐先生说,“原本以为现在来健身的人会比较少,没想到,愿意在夏天出点汗的人还挺多,健身房里每天几乎都是满满的。”

“前来咨询健身项目及办年卡的新顾客这几天多起来了。大部分会员都是在下午下班后来健身房锻炼,每天傍晚5点半到8点是健身房的高峰期,并且按照店内教练安排。”这家健身房的工作人员说,“如果有需要,我们会为会员定制详细的健身计划,帮会员塑造健康的身体。此外,我们还会定期举办活动,以增加会员对于健身房的粘性。”

“每天打开朋友圈,总有一些朋友晒健身,看得我也心痒痒。”市民陈女士说自己最初在健身房新办会员卡就是受了“朋友圈晒图族”的影响,现在已经坚持了近三个月,感觉每天出汗特别舒服。

据了解,目前一张健身房年卡的价格普遍在2000元以上,贵的要3000多元,但越来越多的市民还是“义无反顾”地成为了拥有健身房会员卡的健身爱好者,在这个夏日里成为了真正的“动感族”。

## “夜跑族”日渐增多

初夏的夜晚,凉风习习,特别舒服。这几天,饭后出门溜达一圈,就能看到不少夜跑族。

“健身房空气太闷热了,我更喜欢在外面跑。”26岁的小曾说看着身边的同学一个个大肚腩,实在有点看不过去,所以他一直严格要求自己,每天坚持运动。除去天气因素和身体特殊情况外,每天晚上,他都会去湘湖边跑一跑。“喜欢运动后大汗淋漓的感觉,似乎身上的每一个毛孔都被打开,出汗以后慢慢走回去,夜间吹来的风沁人心脾。”

市民何先生也是夜跑一族。他告诉笔者,由于早晨要很早起床去上班,因此没有足够的时间进行晨练,所以只能晚上去跑步。不过,这样一来反而解决了白天高温和太阳晒的苦恼。何先生一般都是晚上到公园里参加跑步:“每天跑上40分钟到1个小时,不仅可以把工作一天的疲惫一扫而光,同时还能达到锻炼身体效果,挺好的。”

跑步当然要有装备。“现在的运动装备都卖得挺好的。”萧山银隆百货运动区的一名销售人员说,一双品质较好的跑鞋一般都在上千元,但“夜跑族”对这些基础装备毫不吝啬,耐克、阿迪达斯等知名品牌今夏都顺势主推了不少新款跑鞋,销售颇好。

## 健身运动适可而止

近年来,年轻人发生猝死的案例不断见诸媒体。5月18日,杭州2名年轻人跑步时发生猝死,令很多人感到错愕惋惜。



有些人之所以会在运动的过程中发生猝死,浙江省人民医院心内科丁亚辉副主任医师认为,不是运动本身的问题,而是运动会增加心脏负担,相当于雪上加霜,当负担超过了机体所能承受的极限时,心脏就会“罢工”,尤其是剧烈的、对抗性的运动。

那么,对于普通人来说,平时我们锻炼身体,强度一般多少才算适中?

杭州市体育局体育科研中心的孙宁医生说:“其实,锻炼身体是没有时间上的限制的,但是有一些注意要点。”从不同的气候和环境来看,下午3~5点左右是最适合锻炼的时间,这个时间气温相对较高,人也比较有精神。孙医生提醒,空腹晨练可能会让部分低血糖人群不适。“一般饭后四十分钟再运动比较合适,但也不要吃得太饱,另外饮酒后运动是不适合的。”另外,睡前2小时也不要运动,运动完,人处于亢奋状态,会影响睡眠。

萧山区第一人民医院急诊科主任瞿医师建议老年人锻炼时应该选择有阴凉的户外,如公园、湖边、社区健身园等地,最好不要在密闭不透风的室内进行。且要避免做一些强度太大的运动,那会让老年人消耗大量的体力,容易引发中暑或心脑血管方面的疾病。瞿医师说,在运动过程中,身体如果有不舒服的反应,需要及时休息,严重的应该到医院进行全面身体检查。一旦发现有人突然晕厥,呼吸心跳骤停,就要立即心肺复苏!如果不会,请马上拨打120请专业人士急救。

## 美女直播活吃小螃蟹,专家提示有风险



近日有一段美女直播生吃小螃蟹的视频传的很火。让许多自嘲“吃货”都忍不住表示hold不住!

丹麦生蚝,澳洲“三文鱼”,古巴螃蟹,加州“小龙虾”……面对泛滥的美味,一时间,秉承“没有吃不到,只有想不到”的吃货们,强忍

口水的同时又要将生鲜提上菜单。

然而杭州市疾控中心专家却提醒:生食虾蟹,患病的风险大,尤其要提防肺吸虫。

肺吸虫又名“卫氏并殖吸虫”。长约7-15毫米,红褐色呈半透明,体圆背隆,有口吸盘和腹吸盘。

肺吸虫一般寄生于肺脏,有时也可侵入其他系统,如中枢神经系统、胃肠道、心包等组织和器官,引起多种组织和器官严重的病症。

肺吸虫虫卵随痰液或粪便排出后,先在水中发育成毛蚴;继而侵入淡水螺发育成尾蚴;尾蚴又侵入石蟹、溪蟹和蝲蛄发育成囊蚴。当人进食未经煮熟的带有囊蚴的淡水蟹就有可能感染肺吸虫。

江南山清水秀,山间小溪中石蟹、溪蟹随处可见,有调查浙江华溪蟹74只,阳性38只,平均阳性率51.35%。近年医院常有因生吃溪蟹感染肺吸虫的病例。

### 健康警示

不生吃或半生吃虾蟹,一定要煮熟煮透。腌、醉并不能把蟹中的肺吸虫囊蚴杀死,等于生吃。

烤煮的时间不够也不能将囊蚴全部杀死,是为半生吃。来源:杭州市疾控中心

## 社区卫生服务中心 停止输注抗菌药物

自2017年6月1日起,萧山区各社区卫生服务中心将全面停止门诊输注抗菌药物(除儿科门诊外)。

本次实施的范围:全区所有社区卫生服务中心、政府举办的社区卫生服务站及门诊部、其他尚未停止门诊输注抗菌药物的直属公立医疗机构。

这是在2016年萧山区二级及以上医院停止门诊输注抗菌药物的基础上,在基层医疗机构全面实施停止门诊输注抗菌药物。萧山区也是省内首个全面停止门诊输注抗菌药物的地区。

什么是抗菌素?常见的抗菌素有青霉素类、头孢菌素类、氨基糖苷类、大环内酯类、四环素类等,滥用抗生素不仅有副作用、过敏反应、二重感染的风险,还会造成DNA污染,会导致部分细菌耐药性急剧增强,情况恶化会无药可用。这种耐药性既会被其他细菌获得,也会遗传给下一代。

所以能吃药就别打针,能打针就别输液。不要一咳嗽就用抗生素,一感冒就吃抗生素,一拉肚子就吃氟哌酸,一有炎症就输液。

来源:萧山发布