

减肥时过度运动 引发偏头痛

□见习记者 杨 旭

都说“生命在于运动”，运动能够强身健体，对于减肥者而言，更是一种健康有效的选择。但是，运动也应该讲究个度，根据身体状况量力而行，没有循序渐进的过量运动可能会导致身体疾病。日前，市民贾帅锋就遇到了这样的情况。

贾帅锋今年28岁，身高1米75的他体重80公斤，算是标准的“微胖界”人士。几个月前，朋友一句“贾小胖”的戏言让一向自认为有些帅气的他变得不自信起来，于是下定了减肥的决心。他的减肥策略是减少晚餐食量，加大运动力度。

“从6月份开始实行减肥计划，为此还在网上花费400多元购置了一个仰卧起坐板和一套哑铃。我每天下午6点下班到家，先做200个仰卧起坐，再做10组飞鸟运动，如果能坚持还要多做点。做完后休息半个小时，期间吃大约相当于一个馒头量的食物，然后到河堤上跑步，最少也要跑5公里。周末的时候，运动量可能还要大些。这些运动方案都是我自己制定的，不知道是否科学，反正很累。”贾帅锋向记者介绍了他的运动减肥方法。

此前，贾帅锋不是一个喜欢运动的人，业余时间基本宅在家里。近一个月的运动坚持下来，贾帅锋感觉自己身体状况变好了，虽然没有称体重，但他感觉自己确实瘦了一点。正当他找到了运动的乐趣，享受着减肥初有成效的喜悦时，一天跑完步回到家，他感觉右侧太阳穴隐隐作痛。“是那种持续的钝痛，疼痛程度不很强烈，而且持续一个小时左右就消失了。”贾帅锋描述道。

此后的两三天里，头痛每天都定时光顾，每次都持续一两个小时，但贾帅锋没有太在意，而是继续坚持运动。没想到的是，头痛的情况愈演愈烈。“一天上班的时候，还是右太阳穴开始隐痛，持续了大约十几分钟，后来变得剧烈起来。是那种一跳一跳的疼痛，眼冒金星，头晕呕吐，还怕光，不想待在很亮的地方。我用手触摸时，太阳穴处的血管都在突突地跳动。”贾帅锋回忆道。

第二天，贾帅锋到医院就医，医生给他做了脑血流图的检查，并听他描述了头痛的经历和症状。医生告诉他，他这属于典型的偏头痛，病因很有可能与他过量运动有关，随后给他开了一

些活血镇痛的药物，嘱咐他近段时间不要剧烈运动，保持合理的睡眠时间。贾帅锋回家后便开始服药，并把运动量改为每天散步一个小时。第二天，虽然还是出现了头痛，但症状明显减轻，大约一个星期后，头痛完全消失，至今没有再出现过。

对此，市第二人民医院神经

内科主任医师郑德义表示，诱发偏头疼的因素尚不完全清楚，主要跟遗传、内分泌、神经系统、饮食、作息等有关。“运动后出现头痛症状应该及时就医，如果被确诊为偏头痛，除了服药，患者要注意调整作息时间，劳逸结合，养成良好的生活习惯。”郑德义说。

相关链接

科学运动减肥的几点常识

- 1.运动多久减肥效果最佳**
一般来说，合理的运动频率对于运动的效果和坚持很重要，运动时间如果超过90分钟不利于身体的恢复，会引起过度疲劳，不利于后疲劳的消除和身体机能的恢复。因此，每次运动在60分钟~90分钟为宜，如果每周训练四五次，最好练两三天休息一天。
- 2.如何把握运动强度**
从运动强度来看，最佳的运动方式是中等强度力量练习和小强度相结合。如在力量锻炼结束后，进行20分钟~30分

钟的快速跑和慢速跑相结合的变速跑，或采用增减阻力和变速骑健身车练习等，较大强度的力量练习虽然对于增强肌肉、形成良好的形体有一定的好处，但力量练习也不宜过大，否则效果也不好。

- 3.运动前后如何进食**
如果运动是在晚餐之前，运动前一小时可以补充一些水果，运动中补充一些水分。如果运动的时间比较长，强度大，中间还要补充含电解质的运动饮料，只有很好地控制自己对饥饿的感觉才最利于减肥。



入伏以来，我市气温节节攀升，市气象台连续发布高温橙色预警信号，市民明显感受到了酷热难耐。不过，告诉大家一个好消息，昨日从市气象台获悉，近期我市气温小幅下降，35℃以上高温将暂时告一段落。

今明后三天天气

- 8月2日 多云，局部有阵雨或雷阵雨，25℃~33℃。
- 8月3日 多云，局部有阵雨或雷阵雨，24℃~33℃。
- 8月4日 多云到阴，有小雨 24℃~30℃。

(感谢胡艳萍提供信息)

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

3A级景区河南最美职业学院

南阳职业学院

初中起点四年统招大专+高薪就业

1.学制优势：初中毕业生就读四年即可获得全日制统招大专毕业证和就业报到证。2.专业优势：电梯工程、宝石鉴定加工、药品生产、高尔夫球管理等专业全省唯一，还有3D打印、工业机器人、新能源汽车、老年服务与管理等。3.管理优势：每月企业家论坛，全年军事化管理利于学生创业自律成长。4.就业优势：入校签订劳动就业协议实现高薪就业。即日起在漯河招生处报名登记信息者，即可尊享漯河到南阳职业学院直通车待遇并享受企业赞助100元。

漯河招生办：昌建快捷酒店808房间 15539580699 刘老师

厂房出租

老银鸽附近，有厂房580m²、300m²、1350m²、450m²、800m²，水电齐全带院，有办公室500m²。

电话：15890205777 13839596117

专业公务员贷款

市区及县级公务员 事业单位、国企人员 利息3厘~9厘 额度20万元~30万元 不用抵押 咨询电话：18039590090 5679006

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利 通信·电力·消防·机电 装饰·园林·劳务·钢构 装修·通信·电梯·环评 快办营业执照·代理记账

电话：18603951908 3222618 地址：会展中心工商联大厦826室

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身 蒸青茶 红茶 茶油 茶粉

地址：泰山路南段全聚德饭店斜对面（新林玉露） 电话：2156077

钢笔书法学校

办学24年 包教包会 二期8月1日~8月26日 速成班即日报名

15539566379 亚细亚南邻东宏运驾校院内

紫燕舞蹈

紫燕舞蹈培训中心是漯河唯一一家与北京舞蹈学院芭蕾舞考级中心签约的定点考试培训机构，每年北京舞蹈学院定期派专家到本中心进行考试指导。十多年来，数千名学生取得了北京舞蹈学院芭蕾舞考级中心颁发的等级证书，并有多名学生分别考入北京舞蹈学院、上海戏剧学院、武汉音乐学院。本中心所排舞蹈《向天歌》、芭蕾舞《茉莉花》分别参加2015、2016市电视少儿春晚。

学习地址：交通路新大新商厦南邻源汇区文化馆四楼 联系电话：郑老师 13939567070

婚介信息

世纪缘

本土专业婚介服务机构

七夕相亲活动 正在报名中

●征婚：男(91753)46岁，离异，1.73米，个体无负担，为人正直，能干善良。寻温柔贤惠、善良爱家的女士。电话：2193193

●征婚：女(32962)25岁，无婚史，1.64米，本科会计，独生女，苗条靓丽，开朗可爱。希望和开朗帅气、阳光上进的男孩牵手。电话：2121213

●征婚：男(31889)26岁，无婚史，1.72米，经商，上进有事业心，性格开朗。觅年龄相当、苗条秀丽、性格好的女孩。电话：13523953597

●征婚：女(61680)37岁，丧偶，1.62米，本科教师，温柔贤惠，身材苗条。觅45岁以下、有稳定收入、爱家的男士。电话：2116177

旺铺租售

售房：阳光水岸15号楼11层西户，140m²，5200元/m²，精装修；松江芳园东区，4号楼三层西户，139.58m²，58万元，毛坯房。电话：13503954611

装修装饰

泰幕灯饰 名灯热销

潮流新款 名牌热销 集团厂家夏季促销中 爱家就让家更美丽！

地址：大学路西段路南 电话：3379888

投资咨询

贷款 公务员、企事业单位人员低至9厘9。 13193459865 苏主任

安徽豪润投资

投资重点：地产、矿业、农牧业、旅游、新能源、企业扩建、种养殖业等优质项目。（高薪诚聘驻地商务代表） 18815515988 陈经理 邮箱：18815515988@163.com

保洁服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆 6188458 13653950591

乐帮家政

工商注册 月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工 5571157 18639995528

信汇装饰 信德保洁公司

承接：家装 工装 室内外石材 园林绿化 装饰材料、洁具及保洁用品销售 15039500115

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁 租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。 泰山路烟意宾馆201房间 15139555517

回收物品

2005年以前的各品牌白酒、药酒。数量不限，诚信服务，上门回收 吴禹剑 15638355818

家政服务

巾帼家政保洁公司

单位保洁及托管 外墙清洗 石材翻新 家庭保洁 地毯 开荒 搬家 3156865 13939537899

家天下家政公司

工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 6666991 15139506611

心理咨询

专业解决青少年问题 博瑞智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等 泰山路实验中学南 3132277 13323678987

养老服务

漯河健安养老院

环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850

淘宝开店

专业淘宝开店/运营/美工培训，小班授课，包学会，包就业 18639531757 宋老师

房屋出租

会展中心后建业壹号城邦二期，精装修，两室两厅，地暖、空调、厨卫用品齐全，阳光书房，欲出租。

联系电话：18539506766 徐女士

招聘信息

招聘银行职员

工作地点郑州，18岁~26岁应往届大专以上毕业生，男女不限。电话：13069554688

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²，欲售136万元； 2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²，欲售320万元。以上房屋均已精装，现正营业中。 18939533978

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款

月息1分5 手续简单 当天放款 坚持诚信经营 办理快捷高效 2312688 3122333 13938025083

网址：www.sjyhjw.com 地址：市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线：2193193 2121213

喜百合相亲俱乐部

白领及成功人士的婚恋交际广场 想“七夕”不再孤单吗？“爱在漯河，缘定七夕”大型免费脱单联谊会，给您一对一交谈、零距离接触。为了保证大家隐私不外泄，地点临时通知。 报名条件：23岁~45岁单身男女，提供单身证明（非诚勿扰） 时间：8月9日（周二）晚上7点开始 报名时间：即日起至8月9日，额满为止 电话：5563599 15518260966（微信同） QQ：169377058 海河路老郢城二高对面二楼

兼职信息

要兼职 要派单 要旅游 找海岩 漯河海岩兼职中心偕3000名人才，为商家提供专业发传单、促销、家教、企业营销和市场咨询、人才推荐与培训、装饰装修、漯河畅游天下旅行社、带您天下畅游。另招聘游天下旅行社暨金点子广告传媒兼职营销经理10名。 微信QQ:2505887798 电话:15139518399