



女子居家跳操后 大脑突然“断电”

原来她运动后出现低血压晕倒;专家提醒,居家运动不要盲目,平时少运动的人达到“有点累,可以对话不能唱歌”的疲劳程度即可

■ 本报记者 林宝珍

很多人都知道运动的好处,特别是在防疫期间,不少人开始“居家运动”模式,可是这几天福州一女子却在运动后“大脑突然断电”,出现濒死体验。对此,专家提醒,不当运动存在着很多风险。

□ 小贴士

居家运动 要循序渐进

林医师提醒,不当运动存在着很多风险,对于那些亚健康人群、心血管危险因素(肥胖、烟酒嗜好、三高、缺乏运动)人群,或者有潜在血管病人群,不科学的运动,可能出现血压反应过度、心肌缺血、心力衰竭、心律失常、脑供血不足甚至猝死等心脑血管意外,应引起大家的高度重视。

疫情期间,居家运动该如何避免运动风险呢?林医生提供了一些建议。

1. 排除运动风险:可通过专科医师进行心肺运动试验(CPET),评估每个人自己的心肺功能,并根据测试报告制定安全有效的运动处方,避免运动风险。

2. 适合的运动强度:这是关键一环节,建议中等强度有氧运动,可以兼顾运动的安全性和有效性,但每个人的心肺功能不一样,所以能耐受的运动强度也不一样,平时有运动习惯的人群可以通过运动手环,达到(220-年龄)×60%的心率水平锻炼;平时没有运动习惯的人需要从中低强度开始运动,逐渐提高,达到“有点累,可以对话不能唱歌”的疲劳程度就可以,同时没有头晕、黑蒙、胸闷、肢体酸痛等不适。

3. 个体化运动形式:运动形式可结合个人的兴趣,有氧运动方面,年轻人可以选择慢跑、骑车、游泳,老年人或者平时缺乏运动的人群可选择从快走、跳广场舞、打太极拳等开始;防疫居家期间,可以通过功率车、跑步机、跳绳、跳操等进行运动;力量训练,年轻人可选择哑铃、平板支撑,老年人或虚弱体质人群可选择弹力带。

4. 运动时间选择:有氧运动每周5天,力量训练隔天一次,运动时间建议每次30分钟开始,逐渐增加至60分钟;运动前需要充分热身,运动后要进行整理活动。

5. 避免过度脱水:运动前、运动中、运动后均要“少量多次”补充水分,每10~20分钟补充150~200ml白开水,少喝或不喝含糖饮料,如果出汗过多,可以补充一些淡盐水等;水温10℃~30℃,避免直接喝冰水。

最后,林医师提醒,如果运动后出现任何不适,要及时找专科医师寻找原因及解决办法,不要冒险继续运动。

强行跳完40分钟健身操后 她“眼前发黑”晕倒

今年26岁的张亮(化名),前阵子遭遇了情感变故,一直还没走出来,情绪非常低落,睡眠也受到影响。这几天居家办公,闺蜜担心她一个人在家,就建议她多运动,说运动可以产生“快乐多巴胺”,可帮助忘掉烦恼。

在闺蜜的一再劝说下,张亮与闺蜜视频连线一起跳健身操。但因为平时缺乏运动,她跳了不到20分钟,就气喘吁吁、大汗淋漓、下肢乏力,但在闺蜜的鼓励下,她又“咬紧牙关”坚持了40分钟。一停下来,张亮就突然感觉“眼前发黑”,好像“大脑断电”了,晕倒在地,幸好是倒在泡沫垫上面,没有摔伤,不到1分钟就自行醒来。闺蜜被吓坏了,让她去医院检查一下。

“这是典型的‘运动后低血压’。”在福建省级机关医院运动健康门诊,林建珍副主任医师通过模拟运动场景,给张亮做了心肺运动试验(CPET),结果显示,张亮在高强度运动后,血压明显下降,甚至比运动前的血压都低,最低只有65/52mmHg。

林建珍医师说,张亮出现运动后低血压,与平时缺乏规律的运动,突然进行高强度运动有关。因运动过程中大量出汗引起脱水,同时运动后迷走神经张力过高,引起血管明显扩张,进一步导致血压过低,引起脑供血不足,也就是大脑“断电”了。



建隆/制图

小雨湿凉 出门做核酸请增衣备伞



雨水给福州带来清凉

海都讯(记者 陈逸之文 梁展豪图) 截至1日17时13分,今年第22号台风“尼格”中心距离广东省阳江市东偏南方向约490公里(北纬19.6度、东经116.0度),中心附近最大风力12级(33米/秒,台风级),预计将以每小时10公里左右的速度向西北方向移动,强度逐渐减弱。

降水方面,受台风外围环流和冷空气共同作用,未来三天我省将以阴雨天气为主。今天西部及北部地区大部分为中雨,局部大

雨,其余地区阴有小到中雨。3日,全省阴有小雨,西北部局部中雨。持续的阴雨天气使我省各地气温稍有下降,早晚气温低,请注意及时添衣,以防感冒。

受台风影响,我省沿海地区和部分渔场海域将有大风天气。今天白天,闽中渔场、闽南渔场、台湾浅滩渔场8~9级阵风10~11级;中南部沿海海区7~8级阵风9~10级,北部沿海海区6~7级阵风8~9级。夜里起风力减弱。请注意防范沿海大风对航运、沿海旅游和渔业

等行业的不利影响。

今日至4日又有一股冷空气将东移南下。在冷空气频繁影响下,福州将持续阴雨天气,以小雨为主。未来三天,市区气温最高为24℃,最低气温在17℃~21℃。阴雨天气体感湿凉,市民进行核酸采样时要带好雨具,并做好保暖措施。

另外,记者了解到,10月24日起,福州连续5天滑动平均气温小于22℃且大于等于10℃,代表着福州已于10月24日正式入秋。

福州市区 今起三天天气预报

11月2日	小雨转阴	17℃~22℃
11月3日	小雨	19℃~24℃
11月4日	阴转小雨	21℃~23℃

兴·动态 兴业银行福州分行成功落地全行首笔数字人民币缴纳土地出让金业务

面对疫情大考,兴业银行福州分行在做好疫情防控工作前提下,保障金融服务不停步,确保业务连续不断档,分别于10月26日、10月28日为两大土拍竞得人开立数字人民币对公钱包,并缴纳名下某地块土地出让金累计1.5亿元,实现了兴业银行以数字人民币形式缴纳的土地出让金顺利落地。该笔业务进一步开拓了数字人民币在政府端场景应用,标志着数字人民币应用场景的创新突破。

兴业银行福州分行助力福建省重大项目建设提质加速

近日,福建省(不含厦门)本年第七批次地方政府债券成功发行,本批次地方债均为新增专项债,发行金额共计295.82亿元,其中兴业银行福州分行投资61.63亿元,占比20.84%。2022年至今,兴业银行福州分行已累计投资福建省地方债共计416.60亿元,占比20.52%,位列全省金融机构第一位,为福建地方政府债券的成功发行起到了压舱石的关键作用,以金融力量为福建省高质量发展提供强劲动力。

兴业银行福州分行成功牵头投放福州地铁82亿元银团贷款

10月25日,兴业银行福州分行作为牵头行和代理行,联合工、农、中、建、交等九家银行,成功投放福州地铁集团有限公司82亿元银团贷款,用于“福州市轨道交通1号线工程”融资结构调整安排,协助福州地铁降本增效。

体彩开奖公告

中国体育彩票福建36选7第22125期开奖公告	中国体育彩票7星第22125期开奖公告	中国体育彩票福建31选7附加第22291期开奖公告																																																																																																																				
<p>开奖日期:2022年11月1日</p> <p>本期开奖号码:02+11+15+21+26+30+36 14</p> <p>本期出球顺序:02+21+11+36+15+30+26 14</p> <table border="1"> <tr><th>奖项</th><th>本地中注数</th><th>单注奖金</th></tr> <tr><td>特等奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr> <tr><td>一等奖</td><td>1注</td><td>4000元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>13注</td><td>3154元</td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>17注</td><td>500元</td></tr> <tr><td>四等奖</td><td>359注</td><td>50元</td></tr> <tr><td>五等奖</td><td>451注</td><td>20元</td></tr> <tr><td>六等奖</td><td>10018注</td><td>6元</td></tr> <tr><td>幸运奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr> <tr><td>六等奖加奖</td><td>10018注</td><td>6元</td></tr> </table>	奖项	本地中注数	单注奖金	特等奖	0注	0元	一等奖	1注	4000元	二等奖	13注	3154元	三等奖	17注	500元	四等奖	359注	50元	五等奖	451注	20元	六等奖	10018注	6元	幸运奖	0注	0元	六等奖加奖	10018注	6元	<p>开奖日期:2022年11月1日</p> <p>本期开奖号码:5 1 9 4 0 5 + 14</p> <table border="1"> <tr><th>奖项</th><th>中注注数</th><th>单注奖金</th><th>应派奖金合计</th></tr> <tr><td>一等奖</td><td>0注</td><td>---</td><td>0元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>8注</td><td>59668元</td><td>477344元</td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>15注</td><td>3000元</td><td>45000元</td></tr> <tr><td>四等奖</td><td>612注</td><td>500元</td><td>306000元</td></tr> <tr><td>五等奖</td><td>12180注</td><td>30元</td><td>365400元</td></tr> <tr><td>六等奖</td><td>416606注</td><td>5元</td><td>2083030元</td></tr> <tr><td>合计</td><td>429421注</td><td>---</td><td>3276774元</td></tr> </table>	奖项	中注注数	单注奖金	应派奖金合计	一等奖	0注	---	0元	二等奖	8注	59668元	477344元	三等奖	15注	3000元	45000元	四等奖	612注	500元	306000元	五等奖	12180注	30元	365400元	六等奖	416606注	5元	2083030元	合计	429421注	---	3276774元	<p>开奖日期:2022年11月1日</p> <p>本期开奖号码:03+08+20+25+27+28+30 26</p> <p>本期出球顺序:27+28+25+20+08+03+30 26</p> <table border="1"> <tr><th>投注方式</th><th>本地中注数</th><th>单注奖金</th></tr> <tr><td>七等奖</td><td>163注</td><td>31元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>659注</td><td>22元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>1079注</td><td>128元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>248注</td><td>900元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>22注</td><td>8000元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>84000元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>49注</td><td>100元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>838注</td><td>10元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>76元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>4.5元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>1注</td><td>3元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>13元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>4元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>9元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>46元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>610元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>1235元</td></tr> </table>	投注方式	本地中注数	单注奖金	七等奖	163注	31元	七等奖	659注	22元	七等奖	1079注	128元	七等奖	248注	900元	七等奖	22注	8000元	七等奖	0注	84000元	七等奖	49注	100元	七等奖	838注	10元	七等奖	0注	76元	七等奖	0注	4.5元	七等奖	1注	3元	七等奖	0注	13元	七等奖	0注	4元	七等奖	0注	9元	七等奖	0注	46元	七等奖	0注	610元	七等奖	0注	1235元
奖项	本地中注数	单注奖金																																																																																																																				
特等奖	0注	0元																																																																																																																				
一等奖	1注	4000元																																																																																																																				
二等奖	13注	3154元																																																																																																																				
三等奖	17注	500元																																																																																																																				
四等奖	359注	50元																																																																																																																				
五等奖	451注	20元																																																																																																																				
六等奖	10018注	6元																																																																																																																				
幸运奖	0注	0元																																																																																																																				
六等奖加奖	10018注	6元																																																																																																																				
奖项	中注注数	单注奖金	应派奖金合计																																																																																																																			
一等奖	0注	---	0元																																																																																																																			
二等奖	8注	59668元	477344元																																																																																																																			
三等奖	15注	3000元	45000元																																																																																																																			
四等奖	612注	500元	306000元																																																																																																																			
五等奖	12180注	30元	365400元																																																																																																																			
六等奖	416606注	5元	2083030元																																																																																																																			
合计	429421注	---	3276774元																																																																																																																			
投注方式	本地中注数	单注奖金																																																																																																																				
七等奖	163注	31元																																																																																																																				
七等奖	659注	22元																																																																																																																				
七等奖	1079注	128元																																																																																																																				
七等奖	248注	900元																																																																																																																				
七等奖	22注	8000元																																																																																																																				
七等奖	0注	84000元																																																																																																																				
七等奖	49注	100元																																																																																																																				
七等奖	838注	10元																																																																																																																				
七等奖	0注	76元																																																																																																																				
七等奖	0注	4.5元																																																																																																																				
七等奖	1注	3元																																																																																																																				
七等奖	0注	13元																																																																																																																				
七等奖	0注	4元																																																																																																																				
七等奖	0注	9元																																																																																																																				
七等奖	0注	46元																																																																																																																				
七等奖	0注	610元																																																																																																																				
七等奖	0注	1235元																																																																																																																				