

怎样健身才能有效

每周起码锻炼3次,才能享受运动益处。每周锻炼1~2次不会带来持久的健康益处。美国罗格斯大学的运动学家肖恩认为,每周至少需3天进行有计划的锻炼。研究表明,久坐会抵消任何运动的好处。所以,赶紧动起来。

举铁是塑造肌肉的有效方式。举铁,就是用杠铃、哑铃等铁器进行举重的锻炼方式。举铁是增强肌肉力量的好方法,但有些女性担心因

此变得过于粗壮。其实,女性生成的睾酮数量比男性少得多,这意味着她们再怎么锻炼也不会肌肉过度发达。

不过,举铁不能将脂肪变成肌肉。从生理学角度看,它们是两种不同的组织。脂肪被夹在皮肤和肌肉中间,还会包裹在心脏等器官外部。肌肉组织可被细分为3种主要类型:平滑肌、心肌和骨骼肌,分布于全身。举铁真正能做到的是,帮

你在任何脂肪组织内及其周围构建肌肉。减脂的最佳途径是健康饮食配合锻炼。

运动其实最健脑。大量研究表明,体育锻炼才是改善认知功能的最佳方式。美国马里兰大学的研究者发现,有氧运动对增强大脑功能有无与伦比的好处。这种锻炼不仅对大脑有益,还有助于心脏健康。

想保持好身材,一周都不能停。大多数人一周内不进行规律锻

炼,肌肉组织就会开始分解。“用进废退”这个原则非常适用于健身领域。

平板支撑是锻炼腹肌的“王牌”。有人用仰卧起坐练腹肌,其实只能针对腹部肌肉,而平板支撑调动了人体侧面、前面和背部几组肌肉。因此,如果你想增强核心肌群力量,尤其是想练腹肌,那就选择平板支撑吧。

人民健康网

常锻炼,有望延缓大脑退化进程

美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心日前发布的一项新研究指出,每周锻炼身体数次,特别是进行有氧运动,可能有助于延缓阿尔茨海默病高风险人群的大脑退化进程。

得克萨斯大学达拉斯西南医学中心研究人员领衔的研究团队对70名年龄65岁及以上、存在记忆问题的参与者进行了一项临床试验,他们被分为两组,一组每周进行4到5次、每次持续至少半个小时的有氧运

动,另一组只进行拉伸训练。结果显示,两组参与者在试验期间的记忆和解决问题等认知能力基本相同,但大脑扫描显示,有氧运动组大脑海马体体积减小的速度更慢。

研究人员指出,与其他类型的锻炼相比,大脑中存在淀粉样蛋白的受试对象对有氧运动更为敏感。不过,尽管有氧运动无法避免海马体变小,但是通过运动降低萎缩速度仍然很有意义。

重庆晚报网

天气干燥 嘴唇也要呵护好

秋季天气凉爽,气候干燥,你的嘴唇是否也干燥起皮?忍不住用舌头舔舐或者用手撕扯,只会对嘴唇造成伤害。那么我们应该如何呵护嘴唇呢?

除了天气方面的因素,嘴唇干裂的常见原因涵盖呼吸、饮食以及生活习惯等多个方面。

比如有些人习惯用嘴呼吸,空气通过口腔流动会使嘴唇水分流失,可试涂润唇膏或者避免用嘴呼吸。在饮食方面,柑橘类水果里的酸性成分会刺激嘴唇,使其对阳光敏感,导致干裂。此外,缺乏维生素也会引起干裂,某些维生素对保持嘴唇健康状况很重要,包括维生素A、B、C、B2及E等。另外,服用某些药物也会导致干裂。

与面部皮肤相比,唇部的皮肤没有角质层以及脂质的存在,使得唇部皮肤本身的保湿能力远远低于其他部位,同时还更容易受到外界环境的伤害。

唇部皮肤虽然脆弱,但护理起来并不复

杂,成本也不高,不同润唇膏的成分也有所不同。有些相对高端的唇膏可能会加入较多的亲脂性保湿因子,例如角鲨烷,补充唇部皮肤所缺少的脂质;一些相对低成本而安全的唇膏会加入凡士林,它的主要作用是让皮肤形成一个保护层,锁住水分,对外则形成封闭的保护层。因此,买护唇膏不必选贵,适合自己就好。

对于外在原因引起的嘴唇干裂,润唇膏能起到一定的缓解作用,但过度依赖唇膏也不可取。一些产品中的成分会让唇部皮肤变得更干燥,反复涂抹可能导致嘴唇对唇膏产生依赖,自身调节能力降低。为保持嘴唇湿润,最好的办法就是多喝水,并提高室内湿度。如果嘴唇很干,晚上睡觉前涂一次唇膏就足够了。

对于身体原因引起的干裂可用食疗。嘴唇干裂多是自身体内缺乏B族维生素,可在饮食中多增加一些牛奶、绿叶蔬菜、鱼、蛋等进行补充。

新华网

睡6~9小时,心梗风险最低

想拥有一颗健康的心脏,你需要全方位呵护,比如不要吸烟,勤运动。除此之外,美国和英国研究人员发现,保证充足睡眠也是重要因素。

该研究由美国科罗拉多大学、马塞诸塞州综合医院和英国曼彻斯特大学的研究者们共同完成。研究人员从英国生物样本库筛选出约46万名参与者的数据进行分析,其年龄在40~69岁之间,都是心脏健康、没有患过心血管疾病的人。研究者综合分析了他们的睡眠与医疗记录,并进行了长达7年的随访。研究发现,睡眠区间在6~9小时(又称“合适睡眠区间”)的部分参试者,心梗发作概率最低;睡眠小于6小时者,心梗风险高20%;大于9小时者,心梗风险比“合适睡眠区间”者高34%。可见,睡得太多或太少都会增加心

脏疾病风险。而且,距离“合适睡眠区间”越远,患病风险越高。例如,睡4小时的风险要比睡5小时的高,睡5小时的人,心梗风险比睡7~8小时的人高52%;反过来也一样,睡11小时的人,发病风险比睡10小时的人高,依此类推。

研究人员表示,这项结果传达了一个令人充满希望的信息:虽然遗传因素给你的心脏带来了更高风险,但凭借健康充足的睡眠就可能降低它。科罗拉多大学博尔德分校的生理学助理教授塞琳·维特说:“如同锻炼与健康饮食可以降低心脏病风险一样,合理睡眠也可以。”研究者希望这个结果也可以让医生、公共卫生机构以及公众们意识到,睡眠对于健康的重要性。

生命时报

为何转季之时血压不稳

昼夜温差大,血压会升高

根据多项研究表明,气温对血压是有明显影响的,当气温降低时,机体为了维持正常体温,全身血管较温暖炎热时明显收缩,血管阻力增大,为了保证全身供血,血压便明显升高了。

一般来说,温度每降低1℃,收缩压升高1.14mmHg,舒张压升高0.58mmHg。当天气突然变冷或者早晚温差较大的时候,血压波动会更加明显,而老年人因为血管弹性差,血压波动更加明显。

血压飙升可引起心梗和脑梗

高血压是动脉粥样硬化的一个重要原因。研究表明,无论是收缩压还是舒张压的升高,都会导致动脉粥样硬化的发病率明显升高。这可能是由于高血压时,动脉壁承受较高压力,内皮细胞损伤,坏胆固醇(LDL-

C)易于进入动脉壁,形成泡沫细胞并刺激平滑肌细胞增生,引发动脉粥样硬化。

长期进行性动脉粥样硬化可引起冠心病及脑血管供血不足等疾病,而血压的骤升骤降更是急性心肌梗死、脑出血及脑梗死的重要原因。

饱食常会引起心血管意外

不仅仅是气温,饱餐、情绪激动、熬夜劳累等均可引起血压升高。秋季进补的传统由来已久。一来,秋季丰收,用美食来庆祝再好不过,也是为即将进入寒冬做准备;二来天气逐渐转凉,没有了夏季的燥热,人们胃口逐渐好转,而消化器官要工作,腹腔内脏器血管扩张使血流充足以保证需要,四肢血管为保证内脏血液供应,就要让血管收缩,给急需处提供保障,从而引起血压升高。

人民健康网

每天吃足量蔬果有助防慢病



卜素、钙、磷、钾、铁等。

此外,果蔬还富含多种植物化学物质,对人体健康具有有益的生物化学作用。

3.促进新陈代谢,减少热能、脂肪在体内的吸收。蔬果中富含丰富的膳食纤维,可以促进肠道蠕动。此外,蔬果还能帮助机体排毒,减轻肝脏负担。

每天应摄入食物12种以上

现在生活节奏加快,尤其对于生活在城市中来的人来说,蔬果摄入显得

尤为重要。李文杰说,现在食品的成分、半成品更加频繁地进入了厨房,这些便利的产品往往热量较高,使得人们摄入的营养素并不全面,所以,要特别注意蔬果摄入不全带来的饮食问题。

从饮食结构上来说,《中国居民膳食指南》中提到,每天的膳食应当包括薯类、蔬菜类、畜禽肉蛋奶类、大豆坚果类等食物,建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,食物

多样、谷类为主是平衡膳食模式的主要特征。并且提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入300~500克蔬菜,深色蔬菜应占摄入蔬菜总量的1/2;天天吃水果,推荐每天摄入200~350克新鲜水果。

李文杰提醒,蔬果要选择新鲜的,变质的水果会对身体有害。蔬菜制作时可以先洗后切,急火快炒,以减少蔬菜中维生素的损失。

广州日报

秋季温差大,远离感冒做好三件事

暑热渐消,秋意渐浓,让人感受最深的是那一天胜似一天的秋凉。俗话说“多事之秋”,秋天是呼吸道疾病逐渐增多的时候。特别是感冒,经常是一个不期而遇的意外,打扰着我们的生活、学习和工作。远离秋季感冒,要做好这三件事。

秋季预防感冒第一件事:朱主任介绍说,最近门诊来了不少的患者,都是因受凉引起的感冒。秋季气温变化往往突然且迅速,早晚温差较大。天气冷了,但很多人仍然身着短袖、裙装等,不及时添加衣物是导致风寒感冒的主要原因。还有的患者喜凉怕热,即所谓“贪凉”,虽然气温已经明显降低,仍食入大量冷饮等,

也会诱发感冒。因此秋季预防感冒的第一件事,就是根据气温变化情况及时添加衣物。

秋季预防感冒第二件事:秋季天气秋高气爽,降水量减少,天气变得干燥。在干燥的情况下,呼吸道黏膜的抵抗力会明显下降,也容易感染病毒和细菌,诱发感冒、急性支气管炎等呼吸道感染性疾病。所以秋季预防感冒的第二件事,就是多饮水,保持呼吸道黏膜湿润,这样就可以保持呼吸道抵御细菌和病毒的能力。除了多饮水外,秋季水果丰富,也可通过食用水果来增加水分摄入。但要注意是,网络上关于“摄入维生素C来预防感冒”的说法是不正确的。现

已经证明:大量口服维生素C并不能预防感冒,正常饮食摄入的维生素C已足够保持身体的抵抗力,多服用只会增加毒性。

秋季预防感冒第三件事:普通感冒,虽然不像流行性感冒那样具有极强的传染性,但在一定范围内也可能存在病毒的扩散和传染。因此秋季预防感冒的第三件事,就是预防病毒感染。病毒相互传染的最重要的途径,是通过空气中的飞沫传播,飞沫来自于患者喷嚏中的分泌物液滴。这些含有病毒的液滴可以通过患者喷嚏而被喷射到很远的地方和很大的范围,并且可以在空气中长时

间飘浮。一旦被健康人吸入后,就会在呼吸道黏膜上沉积下来,感染病毒。除飞沫外,感染病毒的另一途径是通过手的接触传播。含有患者感冒病毒的分泌物可能沾染到患者的手上,然后通过握手或接触患者接触过的物品,将病毒传播给健康人,从而造成感冒病毒的扩散等。不过,在流通的空气环境下病毒存活的时间很短,因此保持室内空气的流通非常重要。其次,勤洗手以及在感冒多发的时间内使用一定浓度的消毒剂擦拭物品表面,也是预防感冒的重要手段。

扬子晚报

睡不着觉 除了吃药还能怎么办

被窝是每个人一天里最后的温柔乡,人一生有三分之一的时间都在睡眠中度过。“能否睡个好觉”越来越成为人们关注的现代社会问题。很多人提起应对失眠,就直接想到各种安眠药。其实,要想让自己睡个好觉,除了吃药,医生还有不少其他好方法。

你到底失眠了么

我国半数以上的人群存在睡眠问题,其中20%左右的成人患有严重的失眠障碍,10%的失眠会逐渐转化为慢性病。

熬夜、失眠是朋友圈里常谈常新的话题,似乎每个人都有过失眠的经历。但从医学角度看,要诊断失眠是有明确标准的。根据世界卫生组织的定义,1周内至少有3个晚上出现入睡困难和(或)难以维持睡眠,或者有无法恢复精力的睡眠,伴随白天的苦恼或影响社会功能,且以上症状持续3个月以上才视为失眠障碍。

预防失眠怎么做

失眠很痛苦,但通过生活规律、睡眠环境的调整,它也是可以预防的。所以,总是睡不好的人,应该看看以下几个方面是否需要调整。

首先要做到的就是规律作息,保持良好的生物钟。成年人正常的

睡眠时间为每天7~8个小时,每晚11点~12点是最理想入睡时间,因为这一时段体内分泌的睡眠相关激素会使人犯困。

第二,营造舒适温馨的睡眠环境有助于改善睡眠质量。床不能太小,也不需太大。床宽以人肩宽的2.5倍~3倍合适,床铺高度在45厘米~50厘米、长度应长于就寝者身高20厘米以上为宜。枕头厚度通常不超过10厘米,或者与自己的拳高相当为宜。卧室室内温度在20~23摄氏度,避免开灯睡觉。

最后,睡前的自我调节非常重要。夜间打解者建议以右侧卧位睡觉最佳,可减少气道的阻塞。睡前冥想、静坐是正念心理治疗的有效方法,睡前30分钟内盘腿而坐,意念专注呼吸,保持内心的平静。还有睡前想象一些轻松美好的情景等,这些方式都可以帮助人们在一定程度上预防失眠。

不用药也能治失眠

在医院,医生应对失眠还有一些行之有效的非药物治疗方法,例如失眠的心理治疗、运动治疗和中医按摩治疗,失眠患者不妨一试。

失眠心理治疗以刺激控制法和睡眠时间限制疗法这两类最为有

效。刺激控制法主要是通过减少睡眠环境中与睡眠不相符的刺激,在床上只做与睡眠相关的事情。比如失眠人群不在床上看电视、玩手机、阅读等;只在感到有睡意、困倦的时候(并非疲惫)上床睡觉。例如做了几小时运动之后,身体觉得疲惫,这并非困倦,不适合睡觉,此时就不要上床休息。再比如,躺在床上15~20分钟后仍无法入睡,就果断起床做一些轻松的事情,待感觉到困意后再上床睡觉。

睡眠时间限制疗法主要是采用睡眠日记的方式,记录、调整失眠患者的睡眠时间,减少患者在床上清醒的时间,使其在床上的时间尽可能接近实际睡眠时间,从而使睡眠效率(睡眠效率=实际睡眠时间/总卧床时间*100%)达到标准,改善睡眠质量。这种方法的执行步骤如下:首先在失眠治疗开始的前1周~2周每天填写睡眠日记,记下睡眠时间、起床时间、总睡眠时间和总清醒时间,算出最近1周~2周内的平均睡眠时间;接着设定实际需要的睡眠时间之后,按计划的睡眠时间规律作息。一周后根据睡眠日记中新记录的睡眠时间计算睡眠效率,如果平均睡眠效率高于90%,可增加15分钟卧床时间,若

低于85%则缩短15分钟卧床时间,如果平均睡眠效率在85%~90%之间,则可以保持原有的卧床时间不做调整。

运动是失眠有效的非药物干预、治疗方法之一,在国内外都很受推崇。运动疗法主要是以中高强度的有氧运动与中等强度的抗阻力运动来治疗失眠。根据2010年世界卫生组织提出的运动指导,成年人至少每周5次,每次至少30分钟中等强度有氧运动(通常是快走、慢跑)。需要注意的是,运动强度很关键,散步等低强度运动并不能改善睡眠。老年人适宜推荐简单、易学的八段锦等进行锻炼。

在中医里,不寐是夜晚不能正常入眠的病症。部分简易的中医按摩治疗可以由失眠患者自助完成,从而缓解失眠情况。平日里,失眠患者可以自行按摩一些常见穴位,如百会穴、合谷穴。百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处,用手掌按头顶中央的百会穴,每次按顺时针方向和逆时针方向各按50圈,每日2~3次。合谷穴别名虎口,位于手掌1、2指掌骨间,失眠者时常按摩或揉搓有很好的安神镇定功效。

健康报网

痛风患者要拒绝高嘌呤? 这些食物也不能吃

痛风是一种非常让人受折磨的疾病,近年来痛风患者的人数越来越多。在得了痛风之后,医生除了对其进行常规的治疗之外,还要叮嘱患者少吃一些富含嘌呤的食物。痛风患者为什么要拒绝高嘌呤呢?有哪些高嘌呤的食物不能吃呢?接下来就让我们一起来了解一下。

痛风患者为什么要拒绝高嘌呤呢?

得了痛风之后医生都会叫患者不要吃富含高嘌呤的食物,说是会加重患者痛风的病情。相信有很多患者都对此抱有疑问,产生疑问其实也是正常的。痛风患者之所以不能吃高嘌呤的食物,是因为嘌呤在人体内经过代谢会分解成尿酸,体内尿酸高就会诱发痛风的发作,使人饱受关节等处的痛苦。日常生活中有很多食物都富含嘌呤,希望各位痛风患者能够将之完全列举,在生活中予以避免。

有哪些食物富含高嘌呤呢?

1、海鲜、肉类肝脏

每种食物中所含嘌呤的含量是不一样的,但是含嘌呤最高的食物目前属于第一梯队的食物是痛风患者完全不能碰的。这类含嘌呤最高的食物有动物的肝脏、肉馅、肉汁和肉汤,并且一些海鲜诸如虾、螃蟹、凤尾鱼、沙丁鱼等也应该完全的避免。

另外像日常生活中常见的大豆制品也要完全的避免,像豆子制作的零食、豆浆、豆粥等。处于第一梯队的食物是含嘌呤最高的食物,痛风患者应该对这一梯队的食物在在日常生活中严格的控制,远离它们。

2、鱼类、禽类

富含嘌呤等食物也就是为属第二梯队的食物,在日常生活中痛风患者也应该尽量的避免。这些中等富含嘌呤的食物主要吃一些鱼类和禽类,比较常见的是鲤鱼、梭鱼、鳕鱼、鳝鱼、扇贝、鸡、鸭、鹌鹑等。这类食物虽然不需要严格的远离,但是日常生活中能避免还是尽量少吃,因为这些食物如果吃多了,会引发痛风患者痛风的发作。

痛风患者可以吃什么?

含有嘌呤比较少少的食品位于嘌呤食物的第三梯队,痛风患者适当一些是没有关系的,不过要严格控制量。像面包以及蔬菜都含有比较少的嘌呤。另外像一些主食、蔬菜和各种水果以及像一些鸡蛋、牛奶等嘌呤含量很少,痛风患者可以食用。

痛风发作起来是非常痛苦,为了减少痛苦也为了使痛风发作不再那么频繁,痛风患者是在积极治疗的同时,在饮食上还是需要严格的控制。

家庭医生在线