

冬春运动 要注意保暖重视热身

春节过后天气转暖,很多人准备好锻炼。中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科宋斌副教授指出,适量的运动能够消耗更多的热量,有助于强健体魄;还可以给大脑提供更多的氧,有助于调节身心,减少抑郁的发生。

不过,由于目前冬春交替天气依然寒冷,人体体表血管遇冷收缩,血流缓慢,肌肉的黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,更容易发生运动损伤。宋斌提醒广大运动爱好者,运动时需要更加小心,要注意保暖,重视热身,选择恰当的运动方式,控制好强度和时

间,运动后别忘了放松和休息,注意日常饮食。

热身脱衣别一次脱太多

运动会使体温升高,容易出汗,所以很多人在运动的时候喜欢穿得薄一点。但需注意的是,运动可以使人的身

体核心体温升高,但肢体远端却不一定。

“冷天运动穿得太少容易感冒,另一方面就是容易出现肢体远端冻伤,如长跑的时候头面部、手指容易冻伤。”宋斌指出,冬春季运动前要注意保暖,运动时感到太热就可以适当减少衣物,同时做好头面部、手指等的保暖。在减少衣物时,不要一次脱得太多,应该等到身体充分发热后逐渐减少衣物。

另外,在运动出汗后应注意保暖,也不要长时间穿着湿衣服。

此外,冬春季运动别忘了热身。热身可以加快血液循环,使人体的器官系统从安静状态进入到运动状态,适应健身锻炼的需要。同时,热身可以使肌肉、韧带和关节的温度升高,提高关节和韧带的活动能力,提高运动质量。热身一般以10分钟内为宜,但在冬春季

可延长到15分钟左右。过短时间的热身不能充分调动身体为正式运动做好准备;而过长时间的热身又会使体力消耗过大,同样影响正式运动。

冬春季进行这些运动最稳妥

冬春季,人们的肌肉黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,因此,运动时要注意选择动作幅度较小,同时热量消耗却较大的有氧运动,如慢跑、游泳、跳绳等。宋斌指出,运动前要对自己的身体及技术水平进行客观评估,做好适当的运动计划,不要盲目追求运动强度和时间,否则会增加运动损伤的风险。

运动强度方面,应由小到大逐渐加量,同时要根据运动时的实际体验灵活变通。如果感到身体软弱无力,提不起精神,就要注意减少运动量,不要逞强。

运动后要保证睡眠和营养

宋斌提醒,冬春季运动还要做好放松:一方面是运动间隙要注意休息,这样才能更快地消除肌肉疲劳,防止由于局部负担过重而出现的运动损伤;另一方面是运动后要进行整理放松,这样可以使人体从运动状态逐渐过渡到安静状态,缓解肌肉的痉挛,使氧气维持在一定水平,加强运动后废物的排出,缓解运动疲劳。

天冷时人体在大量运动后,肌体和运动器官系统及生理机能往往处于最低状态,容易发生体力透支和细胞损伤,适当的休息有利于加快体力的恢复。宋斌提醒说,睡眠不足不仅会影响下一次运动的效果,并且会给运动留下隐患,因此一定要保证良好的睡眠。同时,在运动后,食物的搭配要均衡和多样化,注意营养。

新华网

家中有异味 植物巧净化

不论是新房,还是住过一段时间的房屋,偶尔会有异味出现。日前,笔者走访市家庭文化研究会有关专家和市内几家花店老板,他们认为家中养一些花卉可以有效净化室内空气,祛除异味。

芦荟不但是营养价值很高的蔬菜,还可以美容和净化空气。常绿芦荟有一定的吸收异味作用,而且作用时间长。芦荟喜欢生长在排水性能良好、不易板结的疏松土壤中。

虎尾兰是天然的“净化器”,可以清除空气中的有害物质。其为多年生草本植物,对环境要求不高,耐干旱,忌积

水,但怕阳光暴晒。

龟背竹为常绿藤本植物,在很多写字楼、办公室经常可以看到,净化空气效果很好。龟背竹性喜温暖、湿润的环境,忌阳光直射,不耐寒,但我们可以在室内盆栽。

绿萝可净化空气中的苯、三氯乙烯和甲醇,因此非常适合摆放在新装修好的居室中。绿萝对环境的要求不高,很容易养活,其缠绕性强,既可以让其攀附于用绳或棕扎成的圆柱上,摆在门厅、宾馆,也可以培养成悬垂状置于书房等处。

殷修武

尿酸高会引发肾病吗？

近期,“尿酸”这一词条频上热搜,尿酸相继而来的一系列疾病话题也引发关注。尿酸高不仅仅会诱发痛风,也会诱发其他疾病,如果不引起重视,时间长了还会引发肾脏疾病,增大病情治疗难度,甚至会加重病情。

尿酸是人体内嘌呤代谢的终末产物,尿酸的合成是由人体氨基酸、二氧化碳、磷酸核糖与三磷酸腺苷(ATP)共同参与,并经过人体内某些酶的作用形成腺嘌呤,进而在人体黄嘌呤氧化酶或次黄嘌呤转化酶的作用下生成尿酸。尿酸过高会引发痛风,痛风除了造成关节炎之外也会造成肾脏损害。因为尿酸主要通过肾脏排泄,尿酸代谢异常必然会与肾脏有关。

尿酸结晶长期慢性沉积于肾间质,可导致慢性间质性肾炎,表现为夜尿增多、尿比重下降,可出现轻到中度蛋白尿,化验检查会发现肾小管功能异常。

此外,当体内由于尿酸浓度过高,从而析出形成结晶,逐渐长大可堵塞尿路。表现为腰部剧痛、肉眼血尿,严重

时可出现恶心、呕吐。

高尿酸血症会导致尿酸结晶在肾脏沉积从而导致肾脏病变,直接引起的肾脏病变包括急性高尿酸血症性肾病、慢性肾脏病变及尿酸结石等。

无论哪种肾脏病变,长期慢性发展,终将导致慢性肾功能不全,尿毒症等严重疾病。

“很多人之所以会尿酸高,主要是身体对嘌呤和尿酸的代谢出了问题。如果单单严格控制高嘌呤食物的摄入,不仅不能降低尿酸,还可能会损害身体健康”。重庆中肾活医院内科住院部副主任王金良表示,体重和尿酸有很大关系,很多体重超重的人血尿酸很高,经过减肥血尿酸会适当下降,且下降幅度比严格控制饮食更合理。如是肾病、高血压、高血脂、糖尿病等这类患者如果尿酸过高,首先要控制好基础病,加之运动减肥,才能有效降低体内尿酸水平。在此基础上,保证营养均衡的前提下,适当“管住嘴”还是很有必要的。

人民网

锻炼后腰痛 专家建议:卧床休息+适当运动

北京协和医院康复医学科康复治疗师陈铮威介绍,运动引起的腰痛是常见的运动损伤之一,也是急性腰痛的一种,通过卧床休息结合适当运动可以有效缓解。

陈铮威介绍,急性腰痛是腰部肌肉、筋膜、韧带等组织因外力作用突受过度牵拉,导致急性损伤或腰部小关节嵌顿而引发的一组病症,表现为腰骶部疼痛伴屈伸活动受限,体位变动时疼痛症状加重。

“将卧床休息和适当运动相结合才能达到更好的疗效。”陈铮威说,数十年来,卧床休息被认为是急性腰痛患者的标准治疗方式,但近年来多项研究证实,卧床休息并不会提升患者的恢复速度和程度;同时,有研究指出,急性腰痛患者应在耐受范围内维持规律的日常活动并进行一定强度锻炼,适当运动可以帮助缓解肌肉痉挛。

发生了急性腰痛,该如何卧床休

息?陈铮威说,休息的姿势包括:仰卧位,在膝关节和头下各放置一个枕头,将肩部抬高;侧卧位,位于上方的膝关节屈曲,在两侧膝关节之间放置一个枕头;俯卧位,在腹部下方放置一个垫子,将腰部适度弯曲。“姿势应按照个人的舒适度进行调整。”

陈铮威提示,居家时还可利用热敷来缓解急性疼痛,可采取俯卧位,将热敷包加热至39至48摄氏度后置于疼痛部位,持续20分钟左右;工作或外出时可使用腰托来增加腰部稳定性。

除了卧床休息之外,陈铮威介绍,采取运动疗法既可以预防腰痛的首次发生,也可以防止复发。

需要注意的是,扭伤3天内要“静多动少”,可做“核心收紧”运动;扭伤3天到1周及以后逐渐增加运动的比重,可做“俯卧伸展”等运动。若腰痛症状持续加重,范围累及下肢,应及时就诊。

科技日报

家庭厨房常见四大问题,这其中有你遇到的吗？

油盐摄入量居高不下,糖摄入量持续升高,成为我国肥胖和慢性病发生的关键影响因素。别老把目光放在预包装食品和饮料上了,而忽视了与一日三餐密不可分厨房和餐厅。而我们每日摄入的盐、油、糖的重要来源之一就是家庭厨房。让我大声地告诉你吧:

“减盐、减油、减糖”和你足不出户的厨房息息相关!不信你看,科信食品与健康信息交流中心对此在十个城市范围内展开了专项调查,发现家庭烹调常见以下几种问题。

问题一:烹调容易“重口味”

调查显示,家庭厨房最常用的烹调方法分别为“煸炒、爆炒”(63.89%)、“红烧、烩焖”(49.79%)、“煨炖、煲汤”(47.88%)。这些烹调方法可能会使用更多的盐、油、糖。虽然人们普遍认为煨炖、煲汤相对健康,事实上如果汤中浮油较多,也会导致油脂摄入量过多。“凉拌”可减少烹调油摄入量,但在家庭厨房的出现频率仅为24.31%。此外,有17.18%人最常用的烹调方法是“煎、炸”,这种方式很容易摄入过多油脂,增加超重及肥胖风险。

中国工程院院士陈君石建议,在家做饭多蒸、煮、白灼和凉拌,少煎炸。如果更加偏爱炒菜,要注意控制盐、油、糖的用量。煲汤时可以把表面的油撇掉。

问题二:吃咸菜、酱料过于频繁

咸菜、酱料是餐桌上的“常客”,家庭常见的“隐形盐”来源之一,调查显示有两成消费者经常甚至每天都以之佐餐。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强提醒说,咸菜、酱料中钠含量高,如果餐桌上有这类食品,那么做菜时可以适当少放盐,或使用低钠盐、减盐酱油等产品。除了少吃咸菜,平时做菜时做到以下几点也能帮助减少钠盐:做凉菜时不要提前加盐腌制;炒菜时起锅前再放盐;放了鸡精味

人民网

酒一直在节日餐桌上扮演着不可或缺的角色。然而,不得不说句扫兴的话,无论小酌怡情还是开怀畅饮,世界卫生组织联盟表示,任何饮酒都对健康不利。

最新研究发现,随着年龄的增长,酒精对人体健康的影响越来越明显。长期酗酒会对肝脏和大脑造成损害,并在皮肤上留下明显的迹象。即使是轻度和中度饮酒者,也会随着年龄的增长而面临酒精造成的情感后果和更大的健康隐患。今天,美国新闻与世界报道网站就为大家总结,酒精是如何影响人体,使其变衰老的。

酒精耐受性逐渐降低

对酒精的耐受性会随着时间的推移而下降,这是由于身体成分发生了变化。随着年龄的增长,激素的变化,比如一些与新陈代谢相关激素的减少,增加了人们对酒精的敏感性。

对于上了年纪的人来说,即使体重保持稳定,他们脂肪相对于肌肉的比例也在增加。所以,即使喝了和以前一样的酒,血液中的酒精含量也会更高,因为与肌肉相比,脂肪从血液中吸收的酒精较少。反应时间和运动能力也会随着年龄的增长而减慢,而饮酒会进一步降低这些能力。

借酒浇愁更愁

不可否认的是,在短期内饮酒可以减少一些负面情绪。然而,从长期来看,饮酒者的焦虑感会加重,尤其是习惯性饮酒。

美国密歇根大学调查发现,在新冠疫情期间饮酒以应对焦虑等不良情绪的老年人更有可能报告他们的饮酒量增加。把酒精作为应对机制会适得其反。

此外,老年人在失去亲人时,往往会经历沉痛的悲伤,通过饮酒来化解悲痛对他们来说是一种诱惑。抑郁症已经在老年人中很普遍,它会因饮酒而恶化。

损害决策制定能力

喝酒会导致判断失误,饮酒误事的例子比比皆是。酒精对决策制定能力的影响会随着年龄的增长而加剧,导致饮酒者爱冒风险,如酒驾或做出不切实际的投资决定。

加速皮肤老化

饮酒加速皮肤老化过程。酒精会使全身脱水,其中就包括皮肤。脱水和组织发炎都会对皮肤健康造成影响。皱纹、浮肿、干燥、脸颊发红和毛细血管变成紫色……酗酒会让人面相苍老。

此外,黄疸(即当皮肤和眼白变黄时)也有可能是酒精性肝病的一个迹象。

让肝脏压力山大

酗酒是导致肝硬化和肝癌等肝病的一个风险因素。即使是适度饮酒也



会影响肝功能。衰老的肝脏不能很快分解或代谢酒精,这就造成它在人体系统中停留的时间更长。

让已有疾病变本加厉

随着年龄的增长而患上的慢性病会因饮酒而复杂化。美国糖尿病协会称,饮酒后24小时内会发生危险的低血糖,它干扰了糖尿病患者为饮食健康所做出的努力。饮酒会在短期内升高血压,而反复酗酒则会导致高血压。酗酒还会增加患溃疡的风险,并妨碍已有的溃疡愈合。

与药物产生反应

老年人可能会服用多种药物,因此了解酒精是如何干扰处方药和非处方药是很重要的。将酒精和药物混合,要么减少,要么增强药物的预期效果。此外,有些药物已经含有酒精了。

肝功能会随着年龄的增长而下降,降低身体分解和去除药物的能力。饮酒也会影响肝脏,增加药物出现副作用的风险。

酒精与老年人服用的药物以多种方式相互作用。治疗血压、抑郁和疼痛的药物本身就有镇静作用,当把它们和酒精结合起来时,就会造成协同或倍增效应。这种增加的镇静作用使老年人更加疲劳,增加了他们摔倒和开车发生事故的风险。

脑容量减少

酗酒和酗酒史会增加患痴呆症的风险。长期大量饮酒会加速大脑的萎缩,脑容量的丧失是记忆力和认知功能下降的关键因素,尤其是对于老年人。

酒精性痴呆会在多年的过度饮酒后发生,这种病会导致精神错乱、焦虑不安和肌肉缺乏协调能力。

扰乱睡眠

一些人认为适量饮酒有助于睡眠,但实际情况恰恰相反。许多老年人的生活习惯(如白天经常打盹、锻炼少、户外时间少)会影响睡眠周期。饮酒会使老年人无法入睡或保持熟睡状态,从而加剧失眠。

造成身体脱水

酒精是一种利尿剂,这就是为什么饮酒会造成小便增多。因此,你需要喝更多的水来补充流失的液体。问题在于,身体感知口渴和保存水的能力逐年下降,从而更容易出现脱水的危险。随着年龄的增长,身体对天气变化的反应能力会减弱。老年人脱水的迹象包括意识混乱、语言不连贯、便秘和跌倒。

增加跌倒风险

醉酒会增加发生事故的风险,包括跌倒、骨折和车祸。随着年龄的增长,平衡和稳定构成了更大的挑战。老年人更有可能因为饮酒而跌倒,伤势更严重,比如髋部骨折,恢复期也 longer。酒精还会减缓大脑的活动,警觉性、协调性和判断力都随着饮酒的增加而减少。

形成酒精依赖

喝的酒越多,越有可能产生依赖。从长远来看,由于大脑发生了各种变化,这会导致更多的焦虑、抑郁和压力。随着酒精依赖性的增强,人

们会在饮酒时变得极度焦虑。他们喝得太多,以至于失去了对焦虑的控制。不喝酒时,就会处于一种过度刺激的状态,表现为精神紧张和出汗增多。

出现戒断反应

长期饮酒的人突然不喝酒会产生戒断反应(类似于毒瘾发作),表现为兴奋、失眠,甚至癫痫。年龄越大,戒断反应的危险越高。

对心脏没一点好处

美国心脏协会网站指出,尽管一些研究表明,红酒中的一种化学物质(白藜芦醇)可能对心脏有保护作用,但饮酒与心脏健康之间的因果关系尚未确定。过量饮酒会增加患心律失常和高血压的风险。如果你不喝酒,那就不值得仅仅为了潜在的和未经证实的好处而开始喝酒。

增加患癌风险

根据美国癌症协会的数据,饮酒越来越多地与某些类型的癌症有关——包括口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌和乳腺癌——占所有癌症死亡人数的4%。为降低患癌风险,最好不喝酒。

支配社会生活

退休后有更多的社交时间,而社交生活往往离不开饮酒。从事户外活动、培养业余爱好、参加读书俱乐部和其他兴趣其实是更好的选择,此外,饮酒是一笔不小的开销。改喝不含酒精的饮料,既省钱,感觉又更好。

北京青年报

及早预防动脉粥样硬化

人的年龄越大,动脉硬化的风险就越高,硬化程度越严重。动脉硬化是一种自然的生理过程,是早晚都会发生且不可逆的,因此不用过于担心。动脉硬化大都不会出现不舒服的症状,但是随着硬化程度的加重,容易引发高血压,而高血压又会促进血管的硬化。另外,吸烟、酗酒、肥胖、睡眠质量差等,也会加剧硬化的程度。

动脉粥样硬化与动脉硬化最大的区别在于“粥样”。如果把血管比喻成一根管道,“粥样”物质(如脂质物质和炎性物质)不断积累并激活活体内纤维组织增生,最终形成了斑块,导致血管腔狭窄。斑块破裂后可导致严重的堵塞,

堵塞发生在心脏会引起“心梗”,堵塞发生在大脑则引起“脑梗”,危害极大。动脉粥样硬化比较常见,如果已经出现了明显的四肢发麻发凉、行动不灵便、胸闷气短、头晕乏力等症状,说明病情较为严重,需要抓紧时间治疗。

无论哪一种硬化,在早期都没有明显的症状或不适,甚至一些动脉粥样硬化比较严重的患者也感觉不到任何异常。但是,没有症状不代表没有危险,比如无症状的颈动脉狭窄,患者虽无不适,却可能诱发脑缺血,严重者可发展为脑卒中。因此,一定要留意排查,消灭可能存在的隐患。判断动脉是否发生了硬化或粥样硬化并不难,血管超

声、CT、造影等检查都能确诊并显示硬化的程度。

一般的动脉硬化属于正常的生理现象,没有特效药,好比人的衰老一样不可逆。动脉粥样硬化则是可防可治的,建议合理搭配饮食结构,少吃肥肉和动物内脏,多吃粗粮和新鲜果蔬,戒烟限酒,保证睡眠,适当锻炼身体增强体质,将血压、血脂和血糖控制在合理范围之内。需要治疗的患者则要遵医嘱选择降脂、抗血小板等药物,按时按量服药。若积极改善生活习惯并服药治疗后仍不能缓解症状,则可以考虑做介入或外科手术。

人民网

北京青年报