

# 有效锻炼,这些要点要记清

健身大家都会,但只有掌握正确的方式才能有效地帮你达到锻炼目的。

量力而行。制订锻炼计划一定要根据自己的身体状况量力而行,不能盲目追求大运动量、高强度训练或不适自己的锻炼方式。锻炼方式和强度不能太容易达到,要有挑战性,但也不能太难,否则会失去信心,也容易造成运动伤害。

循序渐进。不管是初级锻炼者还是健身达人,锻炼强度都需要循序渐进,尤其是初级锻炼者,要让身体有个逐渐适应的过程,才不易造成伤害。同时每次锻炼前也是同理,最好先进行热身运动。

兴趣为先。兴趣是最好的老师,

锻炼也是一样。最好能找到自己感兴趣的运动,这样才有利于长期坚持。要先培养对运动的兴趣,发现运动的美,也许不久的将来运动会成为你生活中不可或缺的一部分。

要坚持。锻炼不能“三天打渔,两天晒网”,都必须长期坚持。这不仅是对身体素质的考验,还是对意志品质的锤炼。所以建议大家尽量选择自己感兴趣或相对易于坚持的锻炼项目,这样才能真正达到强身健体的作用,才能发现运动的魅力。

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。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。

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。

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肉群力量,尤其是想练腹肌,那就选择平板支撑吧。

人民健康网

## 秋冬防疫不放松,怎么吃能增强免疫力?

秋冬是呼吸道疾病高发季节,存在新冠和流感叠加流行风险,此时增强免疫力很重要!今天,小编就和大家聊聊怎么吃才能增强免疫力。

**1.保持健康的一日3餐**  
要保持生活规律,正常睡眠,不能熬夜,要保持健康的一日三餐。专家说,想保住抵抗力,必须吃三餐,不能去减餐,早、中、晚餐都要吃。

**2.每天要保证4大类食物**  
每天要保证四大类食物。粮食类;蔬菜水果类;优质蛋白质食物类;油脂类。

**3.每天要保证12种以上食物**  
每天至少要吃12种食物以上,这样的营养能够帮你提高抵抗力的水平。

**4.一周至少要吃25种以上食物**  
每天吃的四类食物中,粮食类也就

是谷薯类至少吃三两以上的粮食,不超过一斤左右的主食,这在一天中就是3-10两的主食。当然这是指的细粮或者是粗粮,大米、白面等食材,再配合一部分的谷薯类,就是像红薯、山药、芋头以及土豆等这些食材,就是我们所说的粮食类。

第二类就是蔬菜水果类,每天应该吃到一斤到两斤,能够达到满足营养的基础需求。既补充了充足的维生素又能吃上所需的膳食纤维。

第三个就是要把好东西吃到位,也就是肉、蛋、奶、豆制品,其中每天肉至少要吃到2两到3两,蛋吃1到2个,奶喝1到2袋,再吃一点豆腐,就构成了增强体质,增强抵抗力的优质蛋白质组合。

最后要有一点点油脂做保护,每天2-3勺油。 人民健康网

## 肾病患者不可食用豆制品?不但能吃,而且提倡吃

几十年来民间一直流传着“肾病患者不宜吃豆类”的说法,甚至前不久某些肾内科医生也这么说,理由是豆类不是优质蛋白。果真如此吗?

很多人觉得,大豆是植物,就想当然地认为大豆蛋白不是优质蛋白质。事实上,大豆不仅是优质蛋白,而且还有比肉类更丰富的营养成分,如大豆异黄酮等。适量食用豆制品,对于慢性肾病患者是有益健康的。

何谓大豆?  
大豆是黄豆、青豆、黑豆的统称。

何谓优质蛋白质?  
优质蛋白是指所含的必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当,比较适合人体需求的蛋白质,如牛奶、鸡蛋、猪肉、牛肉等食物中含有的蛋白质。

那为啥大豆蛋白也是优质蛋白?  
因为大豆蛋白符合优质蛋白的标准:必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当。

现代研究证实,大豆中氨基酸的组成成分中,除蛋氨酸含量略低外,其余各种必需氨基酸的数量和组成比例均与全蛋蛋白和猪肉接近,所以大豆也被称为“地里长出的肉”。

此外,大豆还有一个特点,饱和脂肪含量低,不饱和脂肪含量高,而且富含纤维,这对维护心血管健康十分有益。

那肾病患者能吃豆制品吗?  
2017年,国家卫健委颁布的《慢性肾病患者膳食指南》强调,慢性肾病患者饮食尤其要注意两点:



首先,要摄取优质蛋白,要将奶类食物、蛋类食物、肉类食物、富含大豆蛋白的食物等优质蛋白质食品,作为摄取蛋白质的主要来源。

其次,要改变主食结构,不能一味地把大米或馒头当作主食,可选用马铃薯、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜等富含淀粉的食物替代普通主食。

《慢性肾脏病患者膳食指南》

中已经明确指出“大豆蛋白属于优质蛋白,可以作为慢性肾脏病患者摄取蛋白质的主要来源”。也就是说,肾病患者不但可以吃豆制品,而且提倡吃。

那么,对于慢性肾病患者,如何科学饮食?

首先,要平衡膳食。平衡强调的,不是限制蛋白质的摄入,而是要注意能量的摄入,以防止营养不

良。此外,平衡的另一个要求是摄取食物要多样化,不能天天老三样。

其次,要合理计划餐次以及饮食中能量、蛋白质的分配。《慢性肾脏病患者膳食指南》中强调,吃饭要定时定量,合理分配三餐食物中的蛋白质和能量,根据实际情况可以在三餐间增加点心、奶制品等食物,以确保总能量达标。

科技日报

## 天天洗手,你未必洗得对

今年以来大家听得最多的就是“勤洗手、戴口罩、多通风”这些预防疾病的建议了。但洗手洗对也是有学问的。

手是人们与外界接触的主要部位,所以手上的细菌非常多。这些细菌往往会通过手部与身体其他部位的接触乘虚而入,引发人体的一系列疾病,如感冒、咳嗽、肠道传染病、肺炎等,威胁人们的健康。

根据美国疾病预防控制中心的官方数据,洗手能使腹泻的发生率降低31%;对于抵抗力较弱的老人、儿童等容易出现腹泻的人群,勤洗手甚至可将此风险降低一半以上。除了腹泻,洗手还能有效预防包括感冒在内的呼吸道疾病,降低患病风险16%~21%。此外,勤洗手还有利于血管保健,还能预防胃病、红眼病、手足口病等。

肉眼可见的污垢是洗手的初级目标,但仅仅洗掉能看见的表面污垢是远远不够的。洗掉肉眼看不见、来源于空气中的,可能诱发一系列疾病的各种病原微生物,例如细菌、真菌、病毒,从而预防疾病发生,才是洗手的终极目标。那么,怎么洗手最好?最好的洗手方法是:在流水冲洗的基础上,加用洗涤用品去污杀菌,做到深层清洁。

普通流水冲洗起不到杀菌的作用,但洗涤用品那么多,怎么选?

洗手液。添加有杀菌成分、能有效抑制或杀灭手部在与外界接触中所沾染的各种细菌,同时含有护理成分,包括润肤剂,能够减少刺激,滋润皮肤。流水加上洗手液清洁手部,是较好的选择。

肥皂。成分简单,包含高级脂肪酸或混合脂肪酸的盐类,脂肪酸中的钾和钠盐在溶于水后,有较强的去污和杀菌效果。用流动的水加上肥皂洗手,能够满足去污杀菌的要求。

香皂。与普通肥皂比,香皂会额外添加一些润肤成分,比如甘油、椰油酸、棕榈酸等。所以,香皂不仅有不错的杀菌效果,还可以润肤。

日常生活中建议选择洗手液作为洗涤用品。肥皂和香皂的主要作用是洗涤,并不能完全杀死细菌。而且,肥皂和香皂因共同使用,可能造成交叉感染,而肥皂、香皂和皂盒本

身,也容易滋生细菌。洗手液瓶身完全封闭,使用时能够避免手接触液体本身,从而能够有效避免上述问题。

特别提醒,洗手液的主要功能是清洁护肤,有些特定的成分可以起到消毒、杀菌的作用。但并不是所有的洗手液都有杀菌作用。洗手液分为普通型和抗菌杀菌型。一个简单的方法就可以分辨洗手液究竟有没有杀菌作用,即识别“卫消证字”和“卫妆准字”。

“卫妆准字”是国家卫生健康委化妆品检测部门针对国产化妆品颁发的批准文号,持有“卫妆准字”批号的洗手液属于化妆品范畴,不具备杀菌、抑菌功效。“卫消准字”的洗手液与普通的洗发露、洗面奶同属一般性护肤化妆品,只能达到清洁、去污目的。

“卫消证字”洗手液在清洁的基础上增加了杀菌作用,能帮助杀灭或抑制常见致病菌,如化脓性球菌、肠道致病菌、致病性真菌等。这类洗手液需要将产品送检,经过一系列严格的安全性和消毒效果检验,取得卫生许可证和“卫消证字”许可批件后,才

允许生产和销售。适合特殊人群,如医生、收银人员等,以及特殊场合,如医院、酒店、公共卫生间等使用。

免洗洗手液在疫情防控期间很受欢迎,但这种类型的洗手液去污效果并不好,其作用主要是杀菌。事实上,只要流水下洗手就能去除手上的污渍,所以平时最好还是用流动清水加上洗手液洗手。洗手的整个揉搓过程不应少于20秒钟。

洗手也不是越勤越好。过度洗手会对手部的皮肤造成伤害,形成肉眼看不到的溃破口,引起感染,降低皮肤抵抗力。

洗手后不能忽略擦手,最好用干净的个人专用毛巾或一次性纸巾擦干双手。另外,公共洗手间一般都配有烘干机,但烘干机的暖风温度既达不到杀菌温度,更因为长期放置在温暖潮湿的空气中,又缺乏消毒,会成为细菌的温床。洗净的手经由烘干机吹干的同时,很容易再次接触到细菌。所以到公共场所上厕所,洗手后用纸巾擦干即可,不推荐使用烘干机。

人民政协报

## 长期低头玩手机脖子疼?快来学学这套颈椎操!

11月3日下午14时,由中国科学技术协会主办,人民网科普中国乐享健康项目组承办的“我听医生讲科学”栏目在线开播。江苏常州市武进区雪堰镇漕桥卫生院内儿科副主任医师蒋高明以“关爱生命,从‘推’开始”为题,分享颈椎病的相关知识。

### 颈椎病的成因

蒋高明指出,近几年,越来越多年轻人患上颈椎病,导致颈椎病的主要原因有以下几个。

第一,慢性的劳损,即颈椎长期麻木而造成的损伤。颈椎长期麻木导致

颈椎局部出血水肿,可能发生炎症改变。病变的部位出现炎症化,形成骨质增生,压迫颈神经。

第二,不良的姿势。长时间低头玩手机,躺在沙发上看电视会对颈椎造成伤害。部分老年人坐车犯困,脖子缺少支撑,也容易导致颈椎受伤。

第三,先天性融椎、椎管狭窄、小椎管等先天发育异常易导致颈椎病。此外,颈部的外伤也有可能致颈椎病。

### 如何预防颈椎病

#### 1.保持良好的坐姿

蒋高明指出,良好的坐姿要有三个

直角。第一个直角在膝盖处,由大腿和小腿构成的;第二个直角由大腿和后背构成的;第三个直角由手臂和后背构成。

#### 2.换枕头

预防颈椎病可以用自制的长椭圆形枕,长35~40cm,直径14cm,在枕头中加入红花、艾叶、伸筋草等药物粗末,睡眠时垫至颈部。蒋高明提醒大家,睡觉时确保枕头处于颈项处,不要使脖子悬空。

#### 3.做颈椎操

第一节:用食指、中指、无名指按按风池穴,由内向外转5圈。

第二节:脖子向后仰20度,用食指

按压天柱穴,斜推至风池穴。

第三节:平视前方,水平地向前伸脖子,来回运动。

第四节:在保持水平位置的同时,把头向左转到最大限度,下巴尽量和肩保持水平,再向右转到最大限度,来回转5圈。

第五节:把手肘抬起来,肘关节与肩关节并齐,双手自然下垂,由前向后转动肩关节。转5圈后,再有后往前转5圈。

最后,蒋高明提醒大家,加强颈部锻炼,注意保暖,爱护我们的颈椎。 科普中国

## 感冒了为何没胃口

随着秋冬季节的到来,感冒的人群越来越多,除了鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛或咳嗽等情况外,不少患者还会不想吃饭,即使面对平时最爱吃的美食也丝毫不感兴趣。究其原因,主要有三方面。

首先,人在感冒尤其是发烧时,体内帮助促进胃肠蠕动的消化酶功能下降,造成胃肠道蠕动减慢,甚至出现紊乱。胃肠消化减慢,我们感受不到饥饿,自然就不太想吃东西。

其次,感冒时鼻黏膜充血肿胀、鼻腔分泌物增多等炎症病变,不仅会引起鼻塞、流涕等症状,还会使黏膜上的嗅觉感受器对气味的敏感性减退;更有某些病毒感染会直接引起嗅觉神经受损,阻碍大脑对香味信号的

接收。

第三,人体的嗅觉和味觉是协同工作的,感冒导致的嗅觉灵敏度降低自然也会影响味觉。患者味觉变迟钝后,会觉得食物不够有味道,进而失去胃口。

尽管没有胃口,患者仍需要规律饮食以提供机体对抗疾病的能量。患者应注意休息,多饮白开水,保持口腔和鼻腔清洁;进食一些清淡的粥和汤,如胃口差,可少食多餐;可适当进食鸡肉、鱼肉、蛋类、牛奶来补充优质蛋白;多吃新鲜蔬菜和水果,但要尽量避免食用芹菜、韭菜、茼蒿、玉米等粗纤维食物,以免加重胃肠负担;因甜食可生痰,还会导致腹胀、抑制食欲,应少

吃。 生命时报

## 每天锻炼多久才能减肥?美国疾控中心这样说

体育锻炼是一种健康、积极的生活方式,规律、科学地进行体育锻炼既有助于提高机体抵抗力,又能降低心脑血管疾病、糖尿病和骨质疏松等疾病的发生风险,还可帮助保持健康体重。

为什么说体育锻炼很重要?  
有规律的体育锻炼对健康很重要,如果你想减肥或保持健康的体态和标准体重,这一点尤为重要。

当减肥时,更多的体育锻炼会增加身体的能量消耗,即“燃烧”你的卡路里。通过体育活动燃烧卡路里,并减少你摄入的卡路里数量,会导致“卡路里不足”,从而使体重减轻。

大多数体重减轻都是由于热量摄入减少所致。然而,有证据表明,减肥的主要方法是在健康平衡饮食的基础上进行有规律的体育锻炼。

最重要的是,体育锻炼可以降低患心血管疾病和糖尿病的风险,而不仅仅是单纯的减肥。

体育活动还有助于:保持标准体重,降低高血压、心脏病、中风、2型糖尿病和多种癌症的风险,减少关节疼痛和运动相关功能障碍风险,降低骨质疏松症和跌倒的风险,减轻抑郁和焦虑症状。

我们需要多少运动量?  
说到体重管理,人们在需要多少运动量上有很大差异的。下面是一些指导原则:

保持你的体重,建议每周进行150

分钟中等强度的有氧运动,可安排成一周5天,每天30分钟;或每周75分钟的高强度有氧运动,或者将两者结合起来,中等强度和高强度运动间隔进行。强有力的科学证据表明,随着时间的推移,体育锻炼可以帮助你保持标准体重。然而,进行体育锻炼需要的运动量并不明确,因为人与人之间的差异很大。一般来说,你可能需要每周超过150分钟的中等强度活动,以及每周进行2次有大肌群参与的力量训练来保持标准体重。

减肥并保持身材:你需要进行大量的体育锻炼,除非你调整饮食,减少摄入的卡路里量。要想达到和保持健康的体重,既需要定期的体育锻炼,也需要健康的饮食计划。最终消耗的卡路里量大于饮食摄入的卡路里量,才能逐步产生减肥效果。

中等强度和高强度的运动是指什么?  
中等强度运动:当进行体育锻炼时,如果你的呼吸和心率明显加快,但你仍然可以进行交谈,那么这种锻炼可能就是中等强度的,例如快走、陪孩子玩耍、悠闲地骑自行车。

高强度运动:当你的心率大幅增加,呼吸太快无法交谈,那么这种锻炼可能就是高强度的,例如慢跑/跑步、在泳池中畅游几个来回、滑旱冰、越野滑雪、跳绳、参与大多数竞技运动(足球、篮球或足球等)。

科普中国

## 抻拉五官养五脏

俗话说,“筋长一寸,寿延十年”“老筋太短,寿命难长”,说法虽然夸张,却充分说明了抻一抻筋对健康的益处。

中医理论中,十二经筋皆起于四肢指爪之间,而后盛于辅骨,结于肘腕,系于关节,连于肌肉,上于颈项,终于头面。黑龙江中医药大学附属第一医院针灸一科副主任刘勇表示,由于十二经筋皆走向头面,故五官是五脏通往外界之窗口,五脏功能的好坏与五官关系密切。《灵枢经》一书中提出五官适配五脏,五脏调理全身的观点,具体可通过以下五官抻筋的方法,达到调五脏、养全身的小目标。

心开窍于舌,绕舌卷舌能养心。具体方法是:吸气时将舌头卷起,憋到最大限度呼气时收回;吸气时将舌头转向左侧,呼气时转向右侧;吸气时将舌头尽量吐出,呼气时收回。经常抻舌筋能产生更多唾液,有利健康。抻舌筋可以缓解头晕心悸症状以及假性心绞痛。在此基础上,再配合上肢运动,可缓解心脏不适。

肾开窍于耳,时常揪耳筋能保肾。具体方法是:第一步先伸耳尖,用力捏紧耳尖,吸气时向上揪,呼气时放下。连续3次,揪到有热感。感冒、上火时抻耳筋能起到缓解症状的作用。第二步伸耳垂,用力捏紧耳垂,吸气时向下揪,呼气时收回。第三步揪耳部中间,用力捏紧耳朵中间,吸气时向外抻,呼气时收回。耳

生命时报