

运动不够走路来凑? 健步走,这些“坑”别踩!

健步走,其实就是走路,被公认为最简单、最经济的运动方式。那么,健步走越快越好吗?越多越好吗?怎么走才科学呢?

走得快? 微喘但还能说话

介于散步和竞走之间,健步走是一种中等强度的运动方式。与跑步、打篮球、游泳等激烈的运动相比,这是一种安全有效的锻炼方式。对于没有基础疾病的人来说,健步走基本是适合的,不分性别、年龄。

经常走一走可以减少心脏病、糖尿病的患病概率,还可以促进机体免疫系统功能,有效增强免疫力。健步走还能帮助你达到塑身的效果,而且不会像其他运动那么疲劳。所以理解了吧?晚餐后,大街小巷里那些健走的身影,都是奔着更健康更美丽去的。

但此处要泼盆冷水了! 健步走不注意方式,也会损害身体健康。科学健走,才能避免损伤。

首先,姿势很重要! 走的时候应该是颈与肩放松,抬头挺胸,手跟着步行速度左右摆动;腰背要直,稍微收腹;身

体微微向前屈,保持脚跟着地、脚尖蹬地的姿势。

那健步走是越快越好吗?快了还叫走吗? 这里有一个简单易记的公式。即在健步走过程中,人体的最佳心率应控制在(180-年龄-10)~(180-年龄)之间(即MAF180训练法)。如果你刚好50岁,心率就应控制在120~130之间。当然,你也可以通过佩戴专门计算心率的设备来随时作出调整。

专家说 如果不讲究那么精确,建议每次健步走30分钟左右,达到微微气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态就可以了。这时,你的能量消耗已经是闲时自然走路的一倍以上了。

走得过多? 三种伤害请了解

你的朋友圈里是不是也有人日行数万步,甚至10万步? 还有人为了争夺排名第一,你追我赶,相互比拼步数? 打住! 这并不是一个良好生活方式。健步走不仅要控制速度和心率,还要控制距离和步数。

过度运动伤身:即便是对身体最有

好处的有氧运动,也有强度的要求。强度达不到,对健康的好处有限;但如果长时间高强度运动,会引起身体里大量水和电解质流失,营养物质消耗过多,影响机体正常代谢。如不能及时补充水分,就可能对健康产生危害,甚至引起心梗和脑梗。

过度运动伤膝:膝关节是人体运动的主要关节之一,但它却是有一定使用年限的。一般认为,膝关节的使用寿命为40年左右。保养不当,就可能会出现各种各样的问题。每天几万步地走,会加快膝关节的磨损,缩短它的使用寿命。甚至有些年轻人,因为过度运动不得不做膝关节手术。

过度运动伤心:前面已经谈到,过量运动可以引发心梗。如果有高血压和心脏病病史的人,更容易发生危险。

专家说 运动要适度,量力而行。运动不是生活的唯一,如果为了运动放弃其他生活乐趣,就得不偿失了。

预防“走伤”的招儿

健步走太快或太多的问题,是针对

一般人群的提醒。而对于慢性病患者来说,还有其他一些注意事项需要牢记。

具体来说,健走前最好进行热身运动。以平时步行的速度先走5分钟~15分钟,这样能够让身体“热起来”,同时还能对关节、肌肉进行一些拉伸,避免运动损伤。

健走结束后,请逐渐减速步行,持续20分钟左右,可以促进和恢复肌肉紧张度,使整个身体回到常态,同时也能避免第二天的肌肉酸痛。

别说健走上不需要装备! 各方面的支撑条件也很关键。比如鞋子,建议穿比较软或者比较舒服的鞋。衣物尽量选择易干、吸汗的材质。这样运动后,热量能快速流失。

还有,一定强度的健走后,必须及时补充水分,可以少量多次。有慢性疾病及年纪较大的人群,请根据个人情况准备一些药物。为了确保安全,提倡结伴同行。

最后,有基础疾病的人群,特别是老年人,健走前建议跟专业医生进行沟通。

人民健康网

四个方法防痴呆最有效

全世界有4700万人患痴呆症,预计到2050年,这一数字将增加到1.31亿。每年,全球痴呆症消耗费用约为1万亿美元(约合6.56万亿人民币),给社会和家庭带来沉重的经济负担。针对此现象,10月20日新创刊的《柳叶刀-老龄健康》刊登的一项研究试图给出解决方法:4种干预方式,即高血压治疗、戒烟、糖尿病预防、使用助听器,可有效预防痴呆。

该研究作者为英国伦敦大学学院精神病学系、英国伦敦经济和政治学院护理政策和评价中心的权威专家。他们计算了儿童缺乏教育、听力损失、高血压、肥胖、吸烟、运动不足、抑郁、糖尿

病和社会隔离等对痴呆症患病风险的影响,发现全世界导致的迟发性痴呆中,35%是可以预防的。

之后,研究者锁定了英国64岁及以上人群,对其全因性痴呆预防性干预措施的成本、效益进行建模分析,确定了其中4项措施可有效降低痴呆症的发病率:治疗中年高血压、戒烟(任何形式的尼古丁替代疗法)、治疗晚期2型糖尿病、治疗中年听力损失。报告显示,如果可以全面实施戒烟、戴助听器、治疗高血压这3项具有成本效益的干预措施,英国痴呆患病率可降低8.5%,每年能因此节省接近164亿人民币,同时增加人的健康生命年。

生命时报

洗澡越洗越干?

有人会问,干性皮肤、敏感皮肤,洗澡会不会越洗越干? 其实,合理洗澡并不会使皮肤变干! 下面这两个误区,你有没有“踩到”?

一是洗澡时间长。冬季天气寒冷,舒舒服服地泡在热水中,那个惬意! 轻易不舍得离开啊……有些孩子喜欢在澡盆里玩水,有些大人一到冬天就恋上洗桑拿、泡温泉……乐此不疲。这可不是什么好习惯!

洗澡时间太长,会使皮肤表面失去油脂保护,容易产生干燥瘙痒等症状,还会引起皮肤发敏、脱水等情况。特别

是老年人长时间泡澡,除了导致皮肤瘙痒,还容易出现疲劳,诱发严重的后果。二是洗澡水温高。为了对抗寒冷,很多人喜欢调热水器的水温,甚至觉得越是烫的水,越能提高身体热度,驱除疲劳。但洗澡水温过高,会让皮肤苦不堪言,加剧皮肤干燥的程度。同时,过高的水温还会增加心脏负担。

总之,只要不是高温洗澡,不是长时间泡澡,每天洗个澡不会使皮肤变干,反而能在清洁皮肤的同时,让皮肤角质层水合状态更好。

人民健康网

一碗热汤里 隐藏着五大危机

冬日里,一碗热气腾腾的汤总能让人从胃暖遍全身,幸福指数也会直线上涨。但是热汤虽好,若是喝汤的方式不对,也可能带来伤害。东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖主任医师,为你揭秘在一碗热汤里的5大危机,教你如何正确、健康喝汤。

成分危机

一碗汤下肚,甚是舒服。其实,如果仔细分析一碗汤的成分会发现,汤中99%的成分都是水,另外1%的成分包含脂肪、蛋白质和少量的矿物质。因此,仅仅靠一碗“大补”的汤无法做到营养均衡。同时,一碗汤下肚会产生饱腹感,相对于平时,日常的蔬菜、碳水化合物和蛋白质的摄入量就会相应减少。所以,平时喝汤时也要注意一日三餐,营养均衡搭配。

温度危机

很多长辈常说“汤要趁热喝才美味”。但是,大部分汤不建议过度地追求“热度”。有研究表明,经常食用过烫的食物容易增加患口腔癌、食道癌的风险。过烫的食物容易损伤口腔及食管黏膜,如果长期让黏膜处于受损伤的状态,容易诱发黏膜相关的癌前病变。所以,温度一般控制在60摄氏度以下最佳。另外,儿童的黏膜更加细嫩,汤的温度应再低一些。

时间危机

熬骨头汤时,很多人都觉得熬得越

久越好,煮上两三个小时,汤才更白更入味。其实,熬太久对口味的提升是有限的,但是熬久了,骨头汤中的嘌呤和脂肪确实会增加。如果大量牛饮,容易导致高脂血症、高尿酸血症,甚至诱发心脑血管疾病。世界卫生组织健康建议,健康成人每人每天食盐摄入量不要超过5克。有调查显示,中国居民目前每人每天食盐的实际摄入量远远高出世界卫生组织的推荐量。因此,平时要注意放盐的量一定要控制得当。

速度危机

虽说饭前喝汤有利于增加饱腹感,减少人们后期食物的摄入,但是如果喝得太快,未必是好事。短时间内大量水分进入胃肠道后,会对消化液起到稀释作用。从而对后面的食物消化产生不利影响,因此,快速牛饮容易冲淡胃酸,对消化道疾病产生促进作用。另外,由于饱腹感的信号传输给大脑总有所“延迟”,所以有时候放慢吃饭的速度,也可以有效减少食物的摄入量。喝汤时还是建议尽量放慢速度,控制汤量,每次一碗为佳。

扬子晚报

冬季养生肾为先 八个动作护肾又强身

《黄帝内经》载:“肾脏为封藏之本,精之处也。”既藏先天之精,亦藏后天之精,具有藏精和主管生长发育与生殖的功能,与自然界冬季相应。冬季自然界阳气内藏,天寒地冻,万物闭藏,最利于人体阳气、肾气的闭藏。同时冬季户外寒冷,人们少动而多食,人体吸收功能强盛,合成代谢旺盛,可以很好地涵养阳气、滋补精气,因此冬季养生最宜养肾脏。

山东省济宁市中医院肾病主任医师王祥生表示,冬季对应的脏器是肾脏,肾为先天之本,生命之源,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬变化,否则就会汇集新旧陈代谢失调而发病。因此,冬季养生重点是“养肾防寒”。养生强肾这些小动作做起来。

拍脚跟

内外侧跟腱的位置正好为太溪穴(足内侧,内踝后方与脚跟骨之间的凹陷处)和昆仑穴(足外侧,外踝后方与跟腱之间的凹陷处),太溪穴是肾经的原穴,是汇聚肾经元气的“长江”,能增强肾功能;昆仑穴有调和气血、健肾强脊的功效。每天拍揉两穴,每次3~5分钟,就可起到补肾养生的效果。拍揉时可用对侧手的拇指,也可以使用按摩棒或滑囊的木棒按揉,力度除要有酸胀感外,最好以有“麻感”为度。

按摩脚心

中医认为,涌泉穴直通肾经,脚心的涌泉穴是浊气下降的地方,经常按摩可益精补肾、防止早衰。具体方法是:临睡前用温水泡脚,用手互相摩擦热后,用左手按摩右脚心,右手按摩左脚心,每边100下左右,以双脚搓热为宜。

踮脚

有利于通畅足少阴肾经,起到保肾精、益元气、固肾中阴阳的功效。经常踮脚,肾经通畅,气血流动顺畅,脚后跟得到滋养,疼痛也就消失了。

擦肾俞

“耳者,肾之官也”。刺激耳部,可调节脏腑功能,益肾强身。具体方法是:双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下下来回揉按,注意力不要太重,直至耳轮发热。

人民健康网

火锅 这么吃才健康



在日常生活中,经常听到减肥或者健身人士说自己在吃减脂餐、轻食等,却没人将火锅列为减脂餐。因为火锅虽然是煮,但并不属于少油少盐的烹调方式,如果吃的不合理,反倒会引起营养摄入失去平衡,诱发疾病。

选对底料 火锅底料大多属于高油高盐的范畴,我们可以看看市售的火锅底料的食物营养成分表来判断。同时,不管是红油还是清汤,大多

的火锅底料都呈现出固体的样子,而且常温下都可以呈现固体油脂的形态,大多饱和脂肪含量较高,对人体的健康不利。

和番茄锅、咖喱锅相比,清淡一些的菌汤锅所含的能量较低,而以辣油著称的麻辣锅底,能量甚至可以高出菌汤锅8倍左右。另外,从含钠量的角度来看,番茄锅底中含有的钠相对较低。所以吃火锅的时候,首先要选对锅底。清汤、菌汤锅底能量、油脂较低,相对健康。

如果进食量不大,番茄锅、咖喱锅也是可以尝试的,但是对于那种上面漂着一层油的清油锅底、红油锅底,还是不要轻易尝试了。

少吃蘸料 躲过了火锅底料的坑,还要避开调料或蘸料的坑。不论是老北京的麻酱+酱油+韭菜花的组合,还是红油锅的好搭档香油蒜泥碟,甚至是干粉蘸料,它们或者是自身高油高盐,或者是刺激食欲。

看白发位置调五脏

白发似乎是人体变老的一个标志,但如今,白发已不再是老年人的专利,而是越来越普遍了。有些人年纪轻轻,却满头白发,什么原因导致这类现象呢? 中医认为,“肾藏精,其华在发,肝藏血,发为血之余,精血不足,黑发不生。”由此可见,头发是“血之余,肾之华”,又因脾为气血生化之源,故头发的兴衰与肝、脾、肾关系最为密切,白发生长位置不同,脏腑的健康状态也各异。

两鬓斑白:肝旺或肝气郁结。两鬓即耳旁的部位,属于足少阳胆经,胆经从外眼角的瞳子髎穴开始,向上沿头侧行走,与肝胆互为表里,故两鬓白发与肝胆关系最为密切。肝主疏泄,若肝气郁结,失于疏泄,则气血运行不畅,毛发营养供应受阻,致白发出现。这类人群除了两鬓斑白,还可伴急

躁易怒、口苦口干、胸胁胀痛、腹胀胀满、失眠多梦等症状。晚上11点~凌晨3点为肝胆经当令,正是调养肝胆的好时机。因此,平时应养成良好的作息习惯,保证充足睡眠,晚上11点前入睡。俗话说“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”,生活中要正确面对压力,调节好情绪,保持积极乐观的心态,这对于防止早生白发极为重要。可配合按揉太冲穴(足部大脚趾和第二脚趾之间缝隙向上的凹陷处),太冲是肝经消气穴,可疏肝解郁、清泻肝火。另外,不要长时间盯着手机、电脑、电视等电子产品,“肝开窍于目”,眼睛过度疲劳也会影响到肝。

前额白发:脾胃虚弱。前额为足阳明胃经循行所过之处,与脾胃互为表里,故前额白发主要与脾胃功能有关。

中医认为,“发为血之余,气血旺盛,则毛发旺盛;气血亏虚,则毛发不荣。”脾为人体的“后天之本”,气血生化之源,调理脾胃可防治前额白发。脾胃虚弱还表现在面色萎黄、神疲倦怠、食欲不振、大便稀薄等。因此,平时饮食应注意三餐定时定量,避免暴饮暴食,可适当食用山药、大枣、扁豆、芡实等健脾益气的食物。同时,配合按揉足三里穴(小腿前外侧,外膝眼下四横指处),足三里是足阳明胃经的重要穴位之一,每日按揉5~10分钟,可调理脾胃、补中益气,延缓白发生长。

头顶、后脑白发:肾气不足。头顶、后脑部是督脉、膀胱经所过之处,与肾关系最为密切。饮食方面可适当多吃黑色食物,中医认为黑色入肾,黑豆、黑芝麻、黑米、紫米、黑木耳、桑葚等都是

不错的选择。此外,一些非黑色食物,特别是坚果类,如核桃、松子、开心果亦为补肾佳品。平时还可双手握拳,拳眼向内,在后腰部上下搓动,按摩腰部,实际上是对命门、肾俞按摩,从而起到温肾壮腰、培元固本的功效。

除了以上对症调理白发,普通人群平时要常梳发、勤按摩,因为“头乃诸阳之会”,人体十二经脉和奇经八脉都汇集于此。具体方法是:十指指肚用中等稍强的力量,对头部进行梳理,可先从前往后梳,然后再用十指指肚均匀地揉搓整个头部发根,从前到后,从左到右,要全部揉搓到;最后挤压头皮,用适当力量对头部进行按摩,能畅通经脉、调理气血、促进血液循环。中医典籍中“干过梳发,头不白”的说法,说的正是常梳头、勤按摩防止白发生长的功效。

生命时报

高血压≠不能动 科学运动有益降压

高血压一般指收缩压≥140毫米汞柱,舒张压≥90毫米汞柱,伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。这是一种常见的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素。暨南大学附属第一医院心外科副主任医师陆华指出,在高血压的防治中,除日常口服药物外,患者的日常护理尤为重要。但有一些高血压患者认为运动后人的心脏跳动会加快,导致血压升高,提高高血压的发病率。因此,很多患者得了高血压后不愿意运动,甚至连路也不愿多走,这种想法是不对的。事实上,运动并不是高血压的“敌人”,相反,适当运动可以达到一定的降压效果。

运动并非高血压的“敌人”

陆华指出,高血压患者可以每周运动五天以上,每天参加至少30分钟以上的中等强度运动,如走路、慢跑、骑行

或游泳等动态有氧运动。据统计,这种运动介入平均可以使得患者收缩压降低7mmHg,舒张压降低5mmHg。

同时,额外的阻抗训练也可以进一步降低血压。研究表明,阻抗训练以及等长训练的降压效果或许会有氧运动更有效。因此,推荐高血压患者每周可以进行两到三天的阻抗训练。

但上文提及的运动都是中低等强度的运动,如果高血压患者需要进行高强度的运动,那运动前对其进行心血管评估是非常必要的。患者运动前可以提前告知医生,通过医生评估确认运动诱发症状、运动时血压的过度反应和靶器官的损害情况,避免过度运动造成身体的二次伤害。

运动员降压药物有特定标准

有些人在静息时是正常血压,但是在运动时血压会上升过高。这种情况

会增加偶发性的高血压,需要使用降压药并暂停运动。但有一类人群却因此处于尴尬的境地,那就是患有高血压的运动员。

运动员患上高血压并不是什么稀罕的事情,美国心脏病学会和世界心脏病学会的研究显示,近一半的女运动员的血压水平高于正常水平。

对于中低心血管风险以及控制良好的高血压运动员患者,运动的类型没有特殊的限制。但高强度的举重,特别当动作过程中包含了静态肌肉收缩,会有显著的加压效应时,应该避免。如“Valsalva”动作(在肌肉收缩的情况下屏住呼吸会伴随着明显的收缩压和舒张压的升高。

与此同时,运动员治疗高血压却并不容易。对于非运动员的高血压的第一步治疗应该是非药物治疗,包括限制钠盐摄入、酒精、减重、戒烟、均衡饮食等;

广州日报