

饭后散步宜慢不宜快

俗话说“饭后百步走,活到九十九。”但实际上,饭后并不宜马上散步。餐后走路,如果方法不当,不仅不会促消化、助健康,反而会给身体带来负担。

清代养生名家曹庭栋在《老老恒言》中说道:“饭后食物停胃,必缓行数百步,散其气以输于脾,则磨胃而易腐化。”饭后散步能够让腹部肌肉收缩,促进肠胃蠕动,但最好先休息半小时再出门。这是因为,胃部处于相对充盈的状态时,需要分泌更多消化酶与食物充分混合,进行初步消化,此时必须保证胃肠道有充足的血液供应。饭后适当休息一会,能保证胃肠道得到更多血液供应量,使胃内食物充分消化。

饭后散步要掌握好速度,不能走得太急,以一分钟 90 步,即一秒走 1~2 步为佳,时间以 10~30 分钟为宜。人体血流会根据身体需要进行分配,如果走路过快过久,大量血液被分配到运动系统,会影响消化,造成胃肠道不适,甚至引发胃部疾病。尤其是老年人,心肺功能减退、血管硬化、血压反射调节功能出现障碍,饭后常有血压下降的情况,走得太急会影响消化道对营养物质的吸收。

走路姿势上要保持上身挺直,避免压迫胸部,影响心脏功能,最好足跟先着地。散步前可以先简单动手脚热身,过程中若感觉肚子不舒服、轻微头晕,便需停下休息。此外,很多人喜欢倒着走路,这种姿势能刺激平时不常活动的肌肉,促进血液循环,改善平衡力,增强腰部力量,但平衡能力不好或患有慢性疾病的老人并不适合倒着走,有摔倒风险。老人在夜间散步时,还要注意周边环境,避免出现危险情况。

特殊人群更要注意散步的技巧。慢性胃炎、胃溃疡患者如饭后马上散步,会增加肠胃蠕动,食物刺激胃壁,不利于胃黏膜的修复。此类人群最好饭后一小时再去散步。胃下垂的病人饭后立刻活动,会增加胃部震动,加重肠胃负担,使病情更严重。此类人群最好饭后先平躺 10~20 分钟。

(风 轻)



警惕“护腰动作”伤了腰

有些人感到腰酸背痛时,会参考网上的一些动作进行练习,认为可以缓解腰痛,但练习了一段时间后,发现腰更痛了,即便是一些被很多人熟知的“护腰”动作。

一、直立摸脚 站立后弯腰摸自己的脚,很多人认为这个动作可以锻炼腰部,而且完成这个动作代表身体柔韧度好。实际上,这个动作会加重腰椎及腰椎间盘的负担,老人的柔韧性较差,过分拉伸腰部的肌肉韧带反而容易诱发腰痛。

二、仰卧起坐 为了减掉腰腹部的赘肉,很多人会经常做仰卧起坐,这也是一个经典的锻炼动作。但仰卧起坐要讲究技巧,比如双手掰着头部颈部用力的动作,极容易伤到颈椎。起身用力过猛,则会对脊柱产生很大压力,仰卧过程中的弓背动作会对脊柱产生较大压力而导致脊柱受损;坐起过程中

臀肌施加的杠杆力也会压迫腰椎间盘,甚至会诱发腰椎间盘突出症。长期慢性腰痛的人腰部力量薄弱,应该避免做这个动作。

三、小燕飞 小燕飞是目前最流行的腰背肌训练动作。实际上,如果动作正确,小燕飞确实能加强腰背部肌肉的力量,有助于维持及增强腰椎的稳定性,能有效地预防急慢性腰部损伤和腰痛的发生、延缓腰椎劳损退变的进程。可这个看似能够缓解腰痛的神奇动作,其实对大部分腰痛人群来说只会“适得其反”。小燕飞是做腰椎前凸的运动,所以不适合脊柱侧弯、腰椎过度前凸或者骨盆前倾造成的腰椎曲度过大的患者,但对于腰肌的废用性萎缩和无力还是比较有帮助的。

四、双腿抬高 高抬腿是加强腰背肌的锻炼,预防慢性腰痛的最好方法之一,

但是用力点不对很容易造成腰部损伤加重。而高抬腿的重心是由臀部到腰部,如果想使用这个方法来锻炼,切勿抬得太高,应以感到腰部的轻微疼痛为止。

五、甩鞭 在小区或者公园的广场上,我们会看到很多老年人选择抽陀螺、甩鞭子锻炼身体。这种方式可以锻炼上肢及腰部的肌肉和关节的力量。但是对于已经患上腰椎间盘突出症患者,要避免这些锻炼方式。因为这两种锻炼方式都有腰椎扭转的动作,而这个动作对腰椎间盘是非常大的伤害,容易加重腰椎间盘突出。

经常腰背痛的人群,不妨尝试以下几个动作,动作强度不大,但对腰背肌有很好的锻炼作用。(1)卷腹:练习时采用类似仰卧起坐的起始动作,腹部和腰部用力,让肩部抬离地面,坚持 2 秒钟然后缓慢躺平,重复 10 次。



(2)撑地仰头抬臂:这个动作很像小燕飞,适合腰部力量不足的人群,先撑在地面上,然后用腰背部配合着缓慢抬高上身,保持几秒钟后放松,重复 10 次,注意双脚并拢。

(3)臀桥:以双肩双脚为支点,利用腰腹部力量缓慢抬高腰部、臀部和腿部,保持 5 秒钟后缓慢放下,重复 10 次。对于腰痛患者而言,锻炼和预防比治疗更有意义,但前提是掌握正确的动作模式和姿势,错误的锻炼只会“越练越痛”。

(云 淡)

肌肉萎缩如何恢复锻炼

肌肉萎缩,是指人体的横纹肌营养障碍、肌纤维变细甚至消失等导致肌肉体积缩小的现象。当人的肌肉结构处于废用状态时,最容易出现肌肉萎缩症状。

肌肉是由约 80% 的水和 20% 的有形成分组成,而有形成分大部分是蛋白质,因此肌肉收缩的基本物质是蛋白质,这种蛋白质就是肌肉的收缩蛋白。废用状态下肌肉蛋白质代谢的变化主要表现为蛋白质合成率降低、分解率增加,导致肌肉蛋白总量减少,这也是引起废用性肌肉萎缩的直接原因。

另外,运动刺激可以使骨骼肌增强,肌球蛋白的升高会使骨骼肌收缩蛋白在量和质上会发生变化。如果长时间不运动,一部分肌动蛋白发生分子变性,肌动蛋白的活性便会明显下降。废用状态下,肌肉活动减少,肌肉受到的牵拉

刺激也随之减少,使肌肉的张力下降,肌紧张度明显降低,从而产生肌肉萎缩。

老年人更容易出现肌肉萎缩,尤其是久病卧床的人群,应经常进行恢复锻炼:(1)有针对性地进行运动。锻炼时,在不增加运动次数和运动时间的前提下,逐渐增加运动器械的重量,使肌肉产生越来越大的力量来克服它,使肌肉得到充分的锻炼。(2)掌握好运动量。可根据自身的肌力基础而定,一般需要超过本人最大肌力的 2/3,比如用最大的力气能举起 6000 克的沙袋就挑选 4000 克以上的沙袋进行练习,然后随着肌力的增加,沙袋的重量也需要相应增加。(3)掌握好运动节奏:锻炼并非越多越好,但是间隔的时间不能太长。一般来说,每天或者隔一天锻炼一次为好。具体时间可以视疲劳程度以及疲劳消除的情况而定。(亦 良)

摄入 50~75 克。

6.限制摄入含糖饮料 多喝白开水和不加糖的饮料。有可靠的证据显示,摄入含糖饮料会引起体重增加、超重和肥胖,后者与 12 种癌症有关。

7.限制饮酒 酒精代谢的中间产物乙醛的蓄积会导致癌症,所以饮酒一定要量力而行。

8.不要靠补充剂来预防癌症 营养需求只需要饮食来满足,如果因特殊情况需要,可在医生指导下补充。

9.母乳喂养 母乳喂养有助母亲预防乳腺癌。另外,母乳喂养的婴儿超重和肥胖的可能性较低。

10.癌症诊断后,坚持健康生活方式 哈佛大学研究人员的一项大规模研究显示,坚持健康生活方式可以将癌症死亡率降低一半。(麦 凡)

老年人清晨“三宜三不”

三宜

一宜深呼吸 清晨睡醒后,不忙起床,静卧 5 分钟。先向左、再向右,最后仰卧,共伸 3 次懒腰,使关节充分舒展活动。然后,打哈欠 3~5 次,随即起床,伸臂踮足,连续进行 10 次深呼吸运动。

二宜净大便 每日清晨大便一次,养成习惯。古人把肛门称为“魄门”,早晨卯时(5~7 点)“魄门开”,是排便的最佳时间。

三宜四方眺望 立定,两眼平视,先向东远眺;然后,半闭目低头、转身,依次再向南、西、北远眺。

三不

一不恋床 恋床会打乱平日正常的生活规律,使体内许多生物钟错点。

二不立即剧烈运动 若起床后未做准备活动,马上投入比较剧烈的运动,容易发生心脑血管的意外。

三不立刻起身 醒后不可立即起身小便,尤其直立位小便要避免。因为,膀胱排空容易引起头晕,甚至出现排尿性晕厥。

眼药水的正确用法

眼药水是眼科疾病最常用的药物剂型之一,对于许多眼病,眼药水都有直接、快捷的治疗作用。随着手机、电脑的普及,用眼的时间越来越多,很容易患视觉疲劳症和干眼症。于是很多人将眼药水变成了日常必需。实际上,眼药水也是药物,原则上是能不用就不用。如果要用,也需要有医生指导,并了解正确的使用方法。

用药前的准备工作:(1)用药前洗净双手,避免因不良的手卫生引起的感染。(2)查看药品适应证和有效期,以及药品性状是否正常(注意开封一个月没用完,就应丢弃不要使用了)。(3)清洁眼周分泌物。

滴眼液的正确使用方法:(1)拧开瓶盖,瓶盖倾斜放置,避免瓶盖口朝下。(2)滴眼药的时候应保持仰卧或后仰的姿势,眼睛向上看,用手指轻轻分开上、下眼睑,于眼内角或眼外角将眼药水滴入结膜囊中,每次 1~2 滴。注意药瓶的瓶口要与睫毛保持一定距离,不要接触睫毛。同时要注意不要将药水直接滴在黑眼球上,如果滴在黑眼球上会有明显的不舒服,瞬间闭眼,造成眼药水没有滴进去。(3)松开下眼睑,闭目休息 5 分钟。不可以眨眼,并用手指轻轻按压眼内角鼻泪管处约 2 分钟,可以让药水起到更好的作用。如滴入毒副作用较大的药液如阿托品等,应适当延长按压时间。(4)注意两种眼药水不能同时滴,应相隔 5~10 分钟。

(谊 人)

防癌从 10 件小事做起

研究证明,全方位的健康生活方式是预防癌症最可靠的方案。世界癌症领域权威机构,世界癌症研究基金会(WCRF)发布的癌症预防的最新报告,提出了 10 项防癌建议。

1.保持健康体重 体重的正常指数范围(BMI)最好在 18.5 至 23 之间。注意控制“腰臀比”:腰臀比例=腰围/臀围。如果男性腰臀比例在 0.9,女性在 0.8 以上,就表示你的内脏脂肪过剩了。

2.积极参加体力活动 多走少坐。保持每周 150 分钟中等强度体力活动,或 75 分钟高强度体力活动。此外,对于久坐的人最好每个小

时都抽出几分钟起来走走。

3.饮食富含全谷类、蔬菜、水果和豆类 准备一顿饭的时候,盘子里至少三分之二是蔬菜、水果、全谷类和豆类。这些食物中富含纤维素。纤维素被称为肠道的“清洁工”,适当增加摄入量,可促进肠道蠕动,促进排便。

4.限制摄入“快餐”和其他高脂、高淀粉或高糖的加工食品 限制这些食物有助于控制热量摄入,保持健康体重。

5.少吃红肉和加工肉类 不过量食用牛肉、猪肉、羊肉等红肉,加工肉类即使要吃也只能少吃。国家推荐的红肉摄入量是平均每人每天