

老年人每天需要走多少步? 如何保护膝关节?

俗话说,饭后百步走,活到九十九。这句老话说明了走路对于老年人的身体健康是非常有好处的。但是显然一百步对于健身来说是不够的,每天如果要达到健身的目的,就必须保持一定的运动量。步数过少达不到健身目的,步数过多又有伤膝盖的风险。那么老年人每天需要走多少步?又该如何保护膝关节呢?

老年人每天需要走多少步?

健走是一种非常养生的运动,并且它的运动量不是非常大,是一种非常好的有氧运动,因此可以在老年人群中大力提倡。

但是需要注意的是,凡事都有一个度,健走也不例外。健走并不是以衡量步数为主要的基准,并不是走路越多越有效果。尤其是对于中老年人来说,行走过多的步数会给膝盖以及膝关节带来过大的压力,造成膝关节的损伤。专家给出的结论是,如果是健康的成年人在健走的时候,如果想要达到养生的目的,一般一天一万步足矣。老年

人由于身体各方面的原因需要耐情的减量,一般保持在八千步就足够了。但是具体要走多少步数还是要根据自身情况进行耐情的增加或减少。

南方医科大学南方医院史占军教授表示,老年人在走路之后出现膝关节疼痛主要的原因就是老年性膝关节炎,老年性膝关节炎的早期症状表现为活动的时候会疼痛,行走不灵活,上下楼梯比较困难,在保持某个个体位比较长的时间会有关节僵硬,在稍微活动之后症状就会减轻。随着病情的发展,这些症状越来越明显。所以老年人在平时一定要合理的活动,不要盲目的过度运动。

老年人应该如何保护膝关节?

1. 选择合适的减震鞋

如果想要保护膝关节,合适的鞋子是非常重要的。首先要保证舒适度,如果鞋子不合脚就会使老年人的脚部受伤,使健走的效果大打折扣。其次是减震的效果,选择一双合适的跑鞋是非常重要的,因为老年人的膝关节其实并不像年轻人那

么健康,已经出现了一定程度的磨损,这种情况就要求鞋子必须具有一定的减震效果,只有减震做好了,才能够尽可能减少健走对于膝关节的压力和损伤。

2. 健走的姿势要注意

很多老年人在走的时候不注意走路的姿势,反而使身体出现不同程度的损伤。有些老年人喜欢垫脚走路,这种走路方式是非常伤害膝关节的。还有一些老年人喜欢斜着身子走路,这样身体给两腿的膝关节压力是不同的,久而久之就会使一边的膝关节出现退化的情况。所以走路的时候一定要注意姿势,抬头挺胸注意脚下,双臂随身体自由摆动。只有这样才能尽量减少对膝关节的损伤,也能够最大程度保证健走的养生效果。

老年人进行适量的活动对于身体健康非常有益,健走就是非常好的运动方式。健走能够给老年人的健康带来诸多的益处,但是也要注意很多方面,以免造成对膝关节的损伤。



正常人在安静状态下,每分钟的心跳是60~100次。房颤时,心跳频率增快,有时候可达每分钟100~160次,不仅比正常人快得多,而且不规律,心房失去有效的收缩功能。那么,什么是房颤呢?心房颤动,简称房颤,是最常见的心律失常,与冠心病、高血压、脑卒中心力衰竭等疾病有密切关系。

房颤有哪些先兆? 如何预防房颤发生?

对于大部分患者来说,房颤的发生没有先兆,但也有少数患者出现相对明显的房颤先兆,如心慌、房心早搏或者短阵房性心动过速等。根据发作频率和持续时间不同,房颤症状也存在显著差异。大部分房颤患者表现为心慌、胸闷胸痛、呼吸困难、头晕黑矇、乏力、晕厥等症状。同时房颤发作时,患者心房收缩功能减弱,可能导致血液逐渐凝滞形成附壁血栓,脱落堵塞血管,阻断脑部供血诱发中风。但也有部分房颤患者无任何症状。

诱发房颤的危险因素是什么?年龄增长是房颤的重要“推手”之一,而心脏疾病,如心肌梗死、充血性心力衰竭、瓣膜病和心

脏手术等也是诱发房颤的危险因素。此外,甲状腺疾病和高血压患者在降压治疗不充分时也会增加房颤风险。

如何预防房颤发生?首先,控制好心血管危险因素,如高血压患者应坚持用药,保持血压正常;冠心病或心脏瓣膜有问题的患者应及时治疗,注重日常健康管理,与病情监测,其次,警惕过度肥胖,过度肥胖的人群睡眠时经常会出现呼吸暂停等症状,这种情况特别容易引起房颤。最后,养成良好的生活方式,规律作息、坚持锻炼、保持充足的睡眠时间、平衡饮食、控制体重、戒烟戒酒等都对预防房颤有积极作用。

据《人民网》

饮食起居规律对预防肝病很重要

天气开始转热了,人们很喜欢吃生冷的东西,首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任王宪波表示,饮食生冷食物对肝硬化患者很不利,患者需要在生活中更加注重饮食的搭配并规律自己的日常作息。

其一,肝硬化患者胃肠道功能比较差,生冷的饮食,更容易损伤脾胃,容易出现腹泻、拉肚子、肠道感染。其二,肝硬化往往有门脉高压,导致食管胃静脉曲张。吃生冷的东西会把食道曲张的静脉划破,导致消化道出血。这是在天气较热的时候尤其要注意的地方。如果我们不加以注意,可能会出现一些并发症。

王宪波表示,患者需要注意的是,第一,要针对病因进行抗病毒治疗。第二,要及时到医院定期检查。第三,要保持情绪的平稳和舒畅。第四,要注意调节饮食,多吃一些优质蛋白质。第五,起居要有规律,按时作息。

王宪波指出,对于病毒型肝炎能发

展成肝硬化的是乙肝和丙肝,要想延缓和阻断肝硬化主要是抗病毒,患者需要及时到医院检查,第一时间进行规范抗病毒治疗。

王宪波强调,患者要保持情绪的平稳和舒畅。中医讲究情志的调理,认为肝病的诱发和进展和情志有关系。肝郁气滞、气滞血瘀等对肝硬化是很不利的。如果患者已经是肝硬化,可能在他生气的时候出现门脉压力升高、消化道出血、腹腔感染。最后,患者要注意调节饮食。我们主张吃一些有营养的食物,例如富含优质蛋白质、复合微量元素的食品。清淡饮食,少吃大鱼大肉。同时,起居要有规律,按时作息。中医讲“人卧则血与肝”,即人在休息的时候血液才回流到肝脏里面滋养肝脏,发挥正常的功能。如果总是熬夜,血液不能很好地滋养肝脏,原有的肝病很可能会复发或加重,可能出现严重的并发症,或者导致肝硬化的加重。

据《中国网》



小满饮食勿偏激 避寒免热养心脾

5月20日是小满节气。小满的节气气候特点是气温高、湿度大,这种气候现象促进农作物的灌浆,所以小满意味着夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但是还未成熟,只是小满,并未大满。

小满节气由于气温逐渐升高,人体出汗较多,导致体液不足,消化液相对不足,从而影响到消化功能,从而使得在进食上出现食欲不振,进食量减少的情况。这种时候如果因为炎热,而一味进食寒凉的食物,就会导致脾胃受寒,从而出现腹痛、腹泻的症状。而如果因为食欲不振,而进食过多辛辣刺激的食物,又会因为内热外热一起作用于人体,出现烦躁不安、心神难宁的状态。所以小满前后,饮食要注意不能太过偏激,尽量以清淡饮食为主,进食一些易消化的食物,适当搭配一些淡渗利湿的食材,可以起到养心健脾、护胃的作用,粥、汤类食物就是不错的选择。

鲤鱼冬瓜羹

组成:鲤鱼一条(约250克),冬瓜1000克,葱白10克

制作方法:冬瓜洗净后,去皮留用,去瓤切块。将鱼鳞刮去,去鳃及内脏,洗净后加适量水入锅内大火煮沸,去鱼骨。然后将冬瓜、冬瓜皮及葱白放入锅内,再加适量水,继续煮至冬瓜熟烂汤稠即可。

食用方法:捞出冬瓜皮及葱白后,吃肉、冬瓜、喝汤。

功效解析:鲤鱼味甘性平,能健脾利水消肿。冬瓜味甘淡,性微寒,有利

尿消肿、生津止渴的作用,适合夏季食用。本药膳中还使用了冬瓜皮来增强利水的作用。同时葱白可以散寒解表,但用量不多,不至于增加人体内热,所以三者合用,可以达到健脾利水的作用。

特别提醒:此药膳在临床上适用于缓解妇女妊娠期水肿,可见药性平和,适合大多数人食用。但如果是平素脾胃功能较弱的人群,应适当减少冬瓜皮的用量。另外如果对鱼类过敏的人群,也不适合食用此药膳。

茯苓山药莲米粥

组成:茯苓25克、山药50克、莲子25克、粳米200克

制作方法:将茯苓、山药、莲子和粳米洗净,加水1500ml,文火煮成稀粥即可。

食用方法:随餐食用,当主食。

功效解析:茯苓味甘性平,具有养心安神、健脾利湿的作用,莲子味甘性平,具有健脾利湿、养心益肾的作用,山药味甘性平,具有益气养阴,健脾生津的作用。而粳米更是健脾胃安神的常见药食材。此四味药食同源的食材同煮成粥,有利于消化,对小满时节的养生尤为适宜。

特别提醒:此药膳所用食材均为淀粉含量较多的食材,对于糖尿病患者来说,需要格外注意烹调方法和饮食搭配,才能不影响餐后血糖。所以必要时,请在中医类营养师医生的指导下食用。

据《人民健康网》

引起肌肉抽筋的原因不止是缺钙

生活中很多人都遭受过肌肉抽筋带来的短暂疼痛感,短短十几秒,却让人“咬牙切齿”。这时,大部分人通常会认为是“缺钙了,得抓紧补钙”。其实,引起抽筋的原因不止有缺钙,还要注意以下这些原因,做到“对症下药”,才能减轻疼痛。

肌肉抽筋的原因不止是缺钙

“肌肉抽筋”医学上也叫作“肌肉痉挛”,常见的原因通常有以下几种:

一是肢体受寒。生活中,我们会发现在冬季保暖不充分、睡觉时将小腿或脚裸露在被子外、夏季肢端直吹冷气或电扇的这种情况下都极易引发肌肉抽筋。从医学角度讲,这是因为在寒冷的环境中肌肉受凉,为了减少热量的散失收缩,流经血管的血液速度变慢,导致氧气供应不足,代谢废物聚集形成痉挛。

二是肌肉疲劳。此处的“疲劳”是指长时间的运动,例如跑步、登山、负重行走等。肌肉会长时间处在紧张做功状态,随着能量的不断消耗而引发痉挛。

再就是短时剧烈运动形成的肌肉收缩与舒张失调,肌肉快收缩、慢放松也会引起痉挛。

三是出汗过多。我们都知道出汗会蒸发体内的盐分,而盐分在体内起到平衡体内钾、钠、钙、镁等电解质的作用,若大量丢失,会导致肌肉兴奋性异常,进而使肌肉痉挛。

四是局部压迫以及下肢动脉硬化。长时间保持同一姿势导致局部肌肉受压过久,血液循环受阻以至于发生肌肉痉挛。需要注意的是,如果腿部抽筋频繁,要警惕是否存在动脉硬化以及糖尿病引起的下肢动脉闭塞症等血管性疾病的可能。

五是缺钙。这也是大众最为熟知的原因,例如节食减肥、盐、糖摄入过多、爱喝碳酸饮料,户外运动较少的这些人群,以及患有糖尿病的患者,都会造成钙摄入量过少或者钙流失。当血液中钙离子浓度过低,肌肉产生兴奋收缩,引起痉挛。

“对症下药”应该这样做

首先是预防。饮食上,多选择青菜、坚果、牛奶、鸡蛋等高蛋白且含有维生素的食物;生活中,多在室外运动,多晒太阳,运动前一定要先热身,运动过程中避免过激,保持循序渐进,最好定期且适量;穿衣方面,腿、足部的保暖是重中之重,夏季应避免冷风直吹。

其次,肌肉抽筋时如何处理?第一,若是小腿或脚趾,可用手抓住抽筋侧的脚趾,慢慢向上拉,再慢慢伸直脚,然后用力将小腿伸直;第二,大腿抽筋,可屈膝向上,双手环抱小腿,并向前反做震荡动作;第三,手部抽筋,手握拳,小臂用力打开,反复伸臂伸掌,直到复原。

最后提醒大家,肌肉抽筋的原因虽然较多,但它可防可治,只有“对症下药”,才可尽快解除疼痛。需要注意的是,如果是因危险疾病引起或反复发作的肌肉痉挛,应该及时就医,降低因自己的错误判断而造成更大身体伤害的风险。

据《人民网》

味精和鸡精有啥区别?

味精和鸡精是市面上经常见到的提鲜调味料。不过,味精这些年似乎被妖魔化成了所谓对健康不利的“化学物质”。而鸡精一度被传是鸡肉做的,风味鲜香,相对更受欢迎。然而,专家表示,味精和鸡精都是鲜味物质。味精不是“化学物质”,鸡精的主要原料还是味精,并不是鸡肉。

味精并非“人工合成”

味精虽然长得像“化学品”,却是地道的天然提取物。1908年,一位名叫池田菊苗的日本教授将干海带汤进行浓缩、分离,得到一些能够产鲜味的晶体。这就是主要成分为谷氨酸钠的谷氨酸盐,由此,他发明了味精。这就是味精的前世了。

经过进一步研究,1909年,主要成分为谷氨酸钠的“味之素”味精开始在日本大量生产。随后,味精开始进入普通人家。不过,近年来,味精却因其长相、味道和生产过程,被一些人打上了“化学物质”“人工合成”“非天然”“不健康”的标签。

对此,美国食品技术协会高级会员、科普工作者云无心表示,味精是一种廉价易得的“食品添加剂”,并非人工合成,而是通过微生物发酵产生的。其生产过程跟酿酒、酿醋并没有本质区别。“丁香医生”平台文章称,味精的原料天然,目前大部分味精是通过发酵法制取的,原料是粮食淀粉(例如玉米、大米、小麦)。

关于味精,还有一些传闻更是“诡异”,比如味精的主要成分谷氨酸钠加热到120℃以上会产生焦谷氨酸钠,可能致癌。科信食品与营养信息交流中心科技部副主任阮光锋表示,谷氨酸钠在超过120℃的时候,确实容易转变成焦谷氨酸钠。但实际上,焦谷氨酸钠并不会致癌,只是没有鲜味而已。记者注意到,在国际癌症研究机构(IARC)列出的4类致癌物中,焦谷氨酸钠并不在内。

鸡精主要原料跟味精一样

对于另一种鲜味调味料鸡精,很多人望文生义,将其和鸡肉联系到一块,认为是鸡肉做的。然而,看一下配料表,就会



发现鸡精的主要原料还是味精。云无心表示,鸡精跟鸡没什么关系,它的核心成分是谷氨酸钠(味精)和呈味核苷酸,另外会加一些盐、糖、淀粉等配料,使得鲜味更浓郁而且丰富。

鸡精和味精虽然都是无毒无害的提鲜调味料,但每日摄入量也不宜过多。世界卫生组织建议,成人每人每天味精摄入量不要超过6克,婴儿食品不宜添加味精。

据《新京报》